Cuisinart[MD]

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES

Four à convection de comptoir du chef

TOB-260C

Pour votre sécurité et votre satisfaction continue, prenez toujours le temps de lire le livret d'instructions attentivement avant d'utiliser l'appareil.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. **Lisez toutes les instructions.**
2. DÉBRANCHEZ L'APPAREIL LORSQUE VOUS NE L'UTILISEZ PAS et avant de le nettoyer et avant de poser ou déposer des pièces. Laissez-le refroidir avant de le nettoyer ou de le manipuler.
3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
4. Pour éviter tout risque de choc électrique, d'incendie ou de blessure, n'immergez jamais le cordon ou la fiche ni toute autre pièce du four dans l'eau ou un liquide quelconque. Voyez toutes les instructions sur le nettoyage à la page 13.
5. Exercez une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou en présence d'enfants.
6. N'utilisez jamais un appareil électrique qui a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit ou dont le cordon ou la fiche sont endommagés. Confiez l'appareil à un centre de service après-vente Cuisinart autorisé pour le faire examiner, réparer ou régler, au besoin.
7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart, au risque de causer des blessures.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ou les animaux domestiques ne puissent tirer dessus, ni venir en contact avec des surfaces chaudes pour éviter les dommages par la chaleur.
10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un four chaud.
11. N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
12. Ne placez pas de contenants scellés ou hermétiques dans le four.
13. Soyez extrêmement vigilant lorsque vous mettez des récipients faits d'une matière autre que du métal, du verre ou de la céramique dans le four.
14. Pour éviter les brûlures, soyez très prudent lorsque vous retirez la lèchefrite, le plateau ramasse-miettes ou les grilles ou que vous manipulez un récipient contenant de la graisse chaude.
15. Débranchez toujours le four grille-pain quand il ne sert pas. Ne rangez pas d'articles autres que les accessoires recommandés par le fabricant dans le four.
16. Ne mettez aucun contenant en papier, en carton, en plastique ou d'autres matières similaires dans le four.
17. Ne recouvrez jamais le plateau ramasse-miettes ou n'importe quelle partie du four avec du papier d'aluminium au risque de causer une surchauffe.
18. N'obstruez pas le dessus du four, les évents de vapeur et les autres orifices du four pendant qu'il est fonction.
19. Ne mettez pas d'aliments de très grande taille, des emballages d'aluminium ou des ustensiles en métal dans l'appareil, car cela pourrait créer un risque d'incendie ou de choc électrique.
20. Ne laissez jamais l'appareil venir en contact avec des matériaux inflammables, tels que rideaux ou tentures, ni avec les murs, et ne laissez d'objets dessus pendant qu'il est en marche, car cela pourrait causer un incendie. N'utilisez pas l'appareil sous des armoires de cuisine suspendues.
21. Ne nettoyez pas l'intérieur avec un tampon à récurer métallique, car des particules pourraient s'en détacher et toucher des pièces électriques, ce qui créerait un risque de choc électrique.
22. N'essayez pas de déloger des aliments pendant que l'appareil est branché dans la prise électrique.
23. ATTENTION : Pour éviter les risques d'incendie, ne laissez jamais l'appareil fonctionner sans surveillance.
24. Ne déposez pas d'ustensiles ou de plats de cuisson sur la porte vitrée.

25. Lorsqu'il y a lieu, branchez le cordon à l'appareil et vérifiez que le cycle de cuisson est arrêté avant de brancher le cordon dans la prise murale. Au moment de débrancher l'appareil, appuyez sur la touche marche/arrêt pour annuler le cycle de cuisson avant de retirer la fiche de la prise murale.
26. N'utilisez pas l'appareil dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. **Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique.** Sinon, un contact pourrait accidentellement le mettre en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.
27. Faites particulièrement attention lorsque vous déplacez un appareil contenant de l'huile chaude ou un liquide chaud.
28. Appuyez sur la touche marche/arrêt pour démarrer ou arrêter la fonction de cuisson.

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court pour éviter les blessures que présentent les risques d'emmêlement ou de chute reliés à un cordon long.

Vous pouvez utiliser une rallonge électrique, à condition qu'elle ait un calibre égal ou supérieur à celui de l'appareil et qu'elle soit placée de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ou les animaux domestiques ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

AVIS

L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Pour réduire les risques de choc électrique, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si la fiche n'entre pas, inversez-la; si elle n'entre toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit.

INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

1. Placer la boîte sur une grande surface plane et solide.
2. Ouvrir la boîte et retirer le livret d'instructions et tout autre document.
3. Soulever le matériel d'emballage, le four et les accessoires hors de la boîte.
4. Retirer toutes les autres pièces dans les morceaux de cellulose moulée et les sortir de leur emballage. Vérifier qu'on a bien toutes les pièces énumérées sous la rubrique « Pièces et caractéristiques » à la page 4 avant de mettre le matériel au rancart.
5. Retirer toutes les étiquettes de protection ou de promotion sur le four et les autres pièces.

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

MISE EN SERVICE

Avant d'utiliser le four la première fois, essuyer la base, le dessus et les commandes avec un chiffon humide pour éliminer la poussière qui pourrait s'être accumulée pendant le transport. Nettoyer parfaitement tous les accessoires. Les grilles du four, la grille de lèchefrite, la lèchefrite et le plateau ramasse-miettes doivent être lavés à la main à l'eau chaude savonneuse. Prendre soin de nettoyer parfaitement tous les accessoires avant chaque utilisation. Rincer la pierre à pizza à l'eau chaude avant de l'utiliser. Ne jamais laver la pierre avec du savon ou un détergent.

Avant de l'utiliser, placer le four de sorte qu'il y ait un espace libre de deux à quatre pouces (5 à 10 cm) tout autour sur le comptoir. Ne pas l'utiliser sur une surface sensible à la chaleur. NE JAMAIS RANGER D'ARTICLES SUR LE FOUR OU, SI ON LE FAIT, PRENDRE SOIN DE LES ENLEVER AVANT D'UTILISER LE FOUR. LES PAROIS EXTÉRIEURES DEVIENNENT TRÈS CHAUDES PENDANT L'UTILISATION. GARDER LE FOUR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité 2
Instructions de déballage 3
Mise en service 3
Caractéristiques et avantages 4
Panneau de commande 6
Réglage de l'horloge 7
Positions de grille 7
Instructions générales 8
Mode d'emploi 10
Nettoyage et entretien 16
Garantie 44

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. **Afficheur numérique ACL bleu rétroéclairé**
   Montre la fonction choisie, le degré de grillage, la température et la durée de cuisson. Indique également quand le four est en PRÉCHAUFFAGE et PRÊT.
2. **Cadran sélecteur**
   Permet de sélectionner la fonction désirée ainsi que de régler la durée de cuisson, l'heure, la température et le degré de grillage.
3. **Touche +30 s**
   Permet de prolonger la durée de cuisson par tranche de 30 secondes.
4. **Touche d'éclairage**
   Éclaire l'intérieur pendant 2 minutes pour permettre de surveiller les progrès de cuisson.
5. **Touche convection**
   Met en marche le ventilateur de convection pour n'importe quelle fonction de cuisson.
6. **Touche marche/arrêt**
   Démarre ou arrête une fonction de cuisson. Met également le four en marche lorsqu'il est en mode veille (branché, mais pas allumé).
7. **Touche Convection rapide**
   Élimine le besoin de préchauffage. Voir tous les renseignements utiles à la page 11.
8. **Cuisson bi-mode**
   Une fonction spéciale qui permet d'enchaîner deux fonctions de cuisson ou deux températures, ce qui multiplie les options de cuisson et ajoute de la souplesse d'emploi
9. **Plateau ramasse-miettes coulissant**
   Le plateau se retire par l'avant du four pour faciliter le nettoyage. Il suffit d'ouvrir la porte pour le retirer.
10. **Intérieur facile d'entretien**
    Les parois intérieures sont revêtues d'un revêtement qui se nettoie facilement.

11. Grilles de four
Le four est livré avec deux grilles. Elles peuvent être placées dans quatre positions différentes. Les deux positions supérieures comportent une butée qui arrête les grilles à mi-chemin. Pour les sortir du four, il faut soulever l'avant et les tirer.

12. Lèchefrite
La lèchefrite peut être utilisée seule pour la cuisson au four ou le rôtissage, ou avec sa grille pour la cuisson au gril.

13. Grille
Une grille qui s'utilise dans la lèchefrite pour la cuisson au gril.

14. Pierre à pizza
Une pierre de 13 po (35 cm) qui peut être utilisée pour la cuisson de la pizza, de pâtisserie ou de pains.

15. Rangement pour le cordon (non montré)
Permet d'enrouler la longueur excédentaire de cordon pour qu'elle n'encombre pas le dessus du comptoir.

16. Sans BPA (non montré)
Toutes les pièces avec lesquels les aliments viennent en contact sont exemptes de BPA.

Familiarisez-vous avec le panneau de commande

Afficheur ACL
Le grand afficheur ACL rétroéclairé bleu est facile à lire. Il montre clairement la fonction, la durée, la température et le degré de grillage qui ont été choisis. Lorsque le four est branché, mais qu'il est inactif, l'heure est affichée.

Cadran sélecteur
Sert à sélectionner la fonction désirée ainsi qu'à régler la durée de cuisson, l'heure, la température et le degré de grillage. Il suffit de tourner le cadran pour faire défiler les fonctions, la durée et la température, puis d'appuyer dessus pour sélectionner l'option désirée.

Touche +30 s
Sert à ajouter 30 secondes au cycle de grillage ou de cuisson.

Convection
Sert à mettre en marche le ventilateur de convection pendant n'importe quelle fonction de cuisson. La convection permet d'accélérer la cuisson en plus d'assurer une cuisson plus uniforme.

Lampe du four
La lampe s'allume automatiquement pour une période de deux minutes quand on ouvre la porte du four. Lorsque la lampe est éteinte, appuyer sur la touche d'éclairage pour l'allumer pour une période de deux minutes. Lorsqu'elle est allumée, appuyer sur la touche d'éclairage pour l'éteindre.

Cuisson bi-mode
Permet d'enchaîner deux fonctions de cuisson et de programmer des températures de cuisson différentes pour chacune des deux fonctions. Cela donne une plus grande souplesse d'utilisation du four grille-pain.

Convection rapide
Une technologie plus rapide qui permet de faire cuire les aliments, sans préchauffer le four.

Touche marche/arrêt
Sert à mettre le four en marche une fois que la fonction, la température et la durée de cuisson ont été sélectionnées. Toute fonction de cuisson peut être interrompue par simple abaissement de cette touche.

Réglage de l'horloge

Brancher le four dans une prise c.a. de 120 volts : l'afficheur s'éclairera en bleu et l'horloge indiquera 12:00 am. Pour régler l'heure, appuyer sur le cadran sélecteur jusqu'à ce que l'heure se mette à clignoter. Tourner le cadran pour régler l'horloge à l'heure désirée, puis appuyer dessus pour l'accepter. Pour régler l'heure passée midi, tourner le cadran au réglage jusqu'après 11 et l'indication « pm », s'affiche. Tourner le cadran aux minutes désirées, puis appuyer dessus pour les accepter.

Bips sonores

Il est possible de modifier le volume des bips sonores. Il suffit d'abaisser les touches +30 s et Conv simultanément pendant deux secondes : le chiffre 1 (le réglage par défaut) s'affiche dans l'afficheur. Pour fermer le volume, tourner le cadran jusqu'à ce qu'un 0 soit affiché, puis appuyer dessus pour retenir ce réglage. Pour monter le volume, tourner le cadran jusqu'à ce qu'un 2 soit affiché, puis appuyer dessus pour retenir ce réglage. Lorsque le four est débranché, le volume revient au réglage par défaut (1).

POSITIONS DE LA GRILLE

Chaque recette indique la position de grille qui vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats qui soient. Voici les différentes positions de grille possibles.

Les positions de grille 1, 2, 3 et 4 sont imprimées sur la paroi du four.

Grillage : Toujours placer la grille dans la position 3 pour le grillage. MISE EN GARDE : Placer la grille en position 1 ou 4 pour le grillage peut causer un incendie.

Cuisson au four ou rôtissage : Grille en position 1, 2 ou 3.

Pizza : Avec la pierre à pizza, grille en position 1. Sans la pierre à pizza, grille en position 2.

Cuisson au gril : Grille en position 3 ou 4.

Cuisson multi-grilles : Le four est livré avec deux grilles, ce qui est pratique lorsqu'on désire faire cuire deux articles en même temps. Idéal pour les repas de semaine! Utilisez une grille pour la viande et l'autre pour les légumes. Ou encore, faites rôtir deux légumes en même temps ou faites cuire des gâteaux étagés et des biscuits. Il faudra parfois inverser les plats de haut en bas à mi-cuisson, Quand on utilise une seule grille, on peut ranger la seconde sur le frou ou en dessous. La grille supplémentaire peut être également être utilisée comme une grille à gâteau, placée dans un plateau.

Position 1

Position 2

Position 3

Position 4

Multi-grilles

Plateau ramasse-miettes : Situé à l'avant du four grille-pain, il suffit de tirer sur sa poignée intégrée pour le retirer et le nettoyer. Il ne faut jamais recouvrir le plateau ramasse-miettes de papier d'aluminium.

FONCTIONS DU FOUR

Fonctions de grillage – Toutes les fonctions de grillage comportent une option de décongélation intégrée. Tourner le cadran sélecteur pour sélectionner le flocon de neige pour griller les articles congelés.

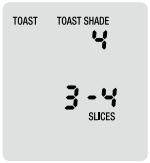
Fonction de grillage	Position de grille	Degré de grillage programmé	Fourchette de grillage	Nombre de tranches programmé	Nombre de tranches possibles
Grillage	3	4	1 à 7	3 - 4	1-2, 3-4, 5-6, 7-9
Bagel	3	4	1 à 7	3 - 4	1-2, 3-4, 5-6, 7-9
Gaufre	3	4	1 à 7	3 - 4	1-2, 3-4, 5-6

Fonctions de cuisson – Voici un guide très général des fonctions de cuisson. Vous trouverez tous les renseignements utiles sur chaque fonction dans les pages 8 à 12 qui suivent.

Fonction de grillage	Position de grille	Température par défaut	Fourchette de température	Durée de cuisson programmée	Option Convection /Convection rapide	Aliments recommandés
Cuisson au four	1, 2, 3	350 °F (180 °C)	150 °F à 450 °F (70 °C à 230 °C)	30 minutes	Oui	Pains et pâtisseries, casseroles
Cuisson au gril	3, 4	500 °F (260 °C)	Fixed temp	10 minutes	Oui	Biftecks, côtelettes, hamburgers, poisson, fruits de gril, grillage dessus
Rôtissage	1, 2, 3	400 °F (200 °C)	150 °F à 450 °F (70 °C à 230 °C)	30 minutes	Oui	Grosses pièces de viande, légumes, poulet
Pizza	1, 2	450 °F (230 °C)	350 °F à 450 °F (180 °C à 230 °C)	15 minutes (❄: ARRÊT) = Pizza fraîche de 12 po (30 cm)	Oui	Pizza, fraîche ou congelée
Sandwich	2	400 °F (200 °C)	150 °F à 450 °F (70 °C à 230 °C)	15 minutes	Oui	Sandwichs ouverts
Garde-au-chaud	1, 2, 3	175 °F (80 °C)	150 °F à 300 °F (70 °C à 150 °C)	30 minutes	Oui	Maintient les aliments à la température de service
Restants	1, 2, 3	325 °F (160 °C)	150 °F à 450 °F (70 °C à 230 °C)	20 minutes	Oui	Réchauffe les restants à la température de service

MODE D'EMPLOI

GRILLAGE



Placer la grille à la position 3.

Mettre le pain dans le four grille-pain.

Régler le cadran à la fonction Grillage et appuyer dessus : l'indication « degré de grillage » se met à clignoter. Tourner le cadran au degré de grillage désiré entre 1 et 7 et appuyer dessus pour accepter ce réglage.

L'indication « Tranches » se met à clignoter : Tourner le cadran au nombre de tranches désirées et appuyer dessus pour accepter ce réglage.

L'icône de congélation (flocon de neige) se met à clignoter : Tourner le cadran pour accepter ce réglage s'il s'agit de pain congelé. Sinon, appuyer simplement sur la touche marche/arrêt pour démarrer le grillage.

Conseils de grillage du pain

Si le degré de grillage est trop pâle, ajouter une autre tranche de 30 secondes à la durée de cuisson en appuyant sur la touche +30s avant la fin du cycle de grillage. Il est possible d'ajouter jusqu'à 1 minute au cycle de grillage.

La durée de grillage varie selon l'épaisseur et la température du pain. Si le pain est tranché mince, un degré de grillage plus pâle pourrait être approprié, car le pain grillera plus rapidement. Le pain congelé prend plus de temps à griller que le pain à la température de la pièce.

Couleur désirée

Pâle. . . . . Réglage 1 ou 2

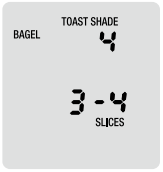
Moyen. . . . . .Réglage 3, 4, ou 5

Foncé . . . . . Réglage 6 ou 7

BAGEL

Placer la grille à la position 3.

Placer les bagels dans le four, face coupée vers le haut.



Régler le cadran à la fonction Bagel et appuyer dessus : l'indication « degré de grillage » se met à clignoter. Tourner le cadran au degré de grillage désiré appuyer dessus pour accepter ce réglage.

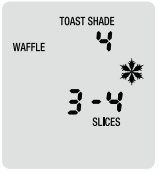
L'indication « Tranches » se met à clignoter : Tourner le cadran au nombre de moitiés de bagel et appuyer dessus pour accepter ce réglage.

L'icône de congélation (flocon de neige) se met à clignoter : Tourner le cadran pour accepter ce réglage s'il s'agit d'un bagel congelé. Sinon, appuyer simplement sur la touche marche/arrêt pour démarrer le grillage.

Conseil de grillage des bagels

À ce réglage, les éléments du haut fonctionnement à pleine puissance et ceux du bas à mi-puissance. Pour obtenir de meilleurs résultats, placer la moitié de bagel sur la grille, face coupée vers le haut. Si le degré de grillage est trop pâle, ajouter une autre tranche de 30 secondes à la durée de cuisson en appuyant sur la touche +30s avant la fin du cycle de grillage. Il est possible d'ajouter jusqu'à 1 minute au cycle de grillage de bagel.

GAUFRE



Placer la grille à la position 3.

Placer les gaufres dans le four.

Régler le cadran à la fonction Gaufre et appuyer dessus : l'indication « degré de grillage » se met à clignoter. Tourner le cadran au degré de grillage désiré appuyer dessus pour accepter ce réglage.

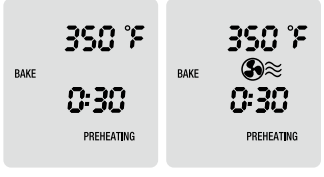
L'indication « Tranches » se met à clignoter : Tourner le cadran au nombre de gaufres désirés et appuyer dessus pour accepter ce réglage.

L'icône de congélation (flocon de neige) s'allume : Appuyer sur la touche marche/arrêt pour démarrer le grillage.

Conseil de grillage des gaufres

Si le degré de grillage est trop pâle, ajouter une autre tranche de 30 secondes à la durée de cuisson en appuyant sur la touche +30s avant la fin du cycle de grillage. Il est possible d'ajouter jusqu'à 1 minute au cycle de grillage de gaufres.

CUISSON AU FOUR



Placer la grille à la position désirée (1, 2 ou 3).

Régler le cadran à la fonction Cuisson au four et appuyer dessus.

La température de cuisson se met à clignoter. Tourner le cadran à la température désirée et appuyer dessus pour accepter ce réglage.

La durée se met à clignoter : Tourner le cadran à la durée de cuisson désirée et appuyer dessus pour accepter ce réglage.

Il est possible de sélectionner la fonction Convection ou Convection rapide en tout temps avant ou après avant avoir abaissé la touche marche/arrêt.

En mode Convection rapide : Enfourner les aliments et appuyer sur la la touche marche/arrêt pour lancer la cuisson.

En mode Cuisson au four, avec ou sans convection : Appuyer sur la touche marche/arrêt pour laisser le four préchauffer (l'afficheur indique PRÉCHAUFFAGE). Lorsque le four atteint la température de réglage, un bip sonore se fait entendre et l'indication PRÊT paraît sur l'afficheur. Enfourner les aliments. La minuterie commence le compte à rebours. À l'expiration de la durée de cuisson, un bip sonore se fait entendre, le four s'éteint et l'afficheur passe de bleu à blanc.

Conseils pour la cuisson au four

Utiliser la fonction Cuisson au four pour les aliments cuits au four plus délicats, comme les gâteaux, les crèmes et les œufs.

Utiliser la fonction Cuisson au four avec convection pour la plupart des produits de pâtisserie-boulangerie qui nécessitent un degré de brunissage uniforme, comme les muffins, les scones, les cookies, les pâtisseries et les pains, ainsi que pour la cuisson multi-grilles.

En mode Convection, les aliments devraient cuire plus rapidement. Commencer à vérifier le degré de cuisson 5 à 10 minutes avant la durée de cuisson recommandée pour la cuisson conventionnelle.

Les plats qui contiennent des agrumes ou d'autres fruits contenant de l'acide citrique peuvent endommager le fini émaillé de la lèchefrite ou de sa grille. Il est recommandé de tapisser la lèchefrite ou sa grille de papier sulfurisé ou d'aluminium.

CUISSON AU GRIL

Placer la grille à la position désirée (3 ou 4).
Régler le cadran à la fonction Cuisson au gril et appuyer dessus.
La température de cuisson au gril est fixe; elle n'est pas modifiable.
La durée se met à clignoter : Tourner le cadran à la durée de cuisson désirée et appuyer dessus pour accepter ce réglage.
Il est possible de sélectionner la fonction Convection ou Convection rapide en tout temps avant ou après avant avoir abaissé la touche marche/arrêt.
Enfourner les aliments et appuyer sur la la touche marche/arrêt pour lancer la cuisson.
La minuterie commence le compte à rebours. À l'expiration de la durée de cuisson, un bip sonore se fait entendre, le four s'éteint et l'afficheur passe de bleu à blanc.

Conseils pour la cuisson au gril

Pour obtenir de meilleurs résultats, placer la grille de lèchefrite dans la lèchefrite. Les plats qui contiennent des agrumes ou d'autres fruits contenant de l'acide citrique peuvent endommager le fini émaillé de la lèchefrite ou de sa grille. Il est recommandé de tapisser la lèchefrite ou sa grille de papier sulfurisé ou d'aluminium.

Pour permettre l'égouttement des matières grasses, ne pas recouvrir entièrement la lèchefrite de papier d'aluminium. Surveiller la cuisson! Les aliments grillent rapidement sous le gril.

RÔTISSAGE

Placer la grille à la position désirée (1, 2 ou 3).

Régler le cadran à la fonction Rôtissage gril et appuyer dessus.

La température de rôtissage se met à clignoter : Tourner le cadran à la température désirée et appuyer dessus pour accepter ce réglage.

La durée se met à clignoter : Tourner le cadran à la durée désirée et appuyer dessus.

Il est possible de sélectionner la fonction Convection ou Convection rapide en tout temps avant ou après avant avoir abaissé la touche marche/arrêt.

En mode Convection rapide : Enfourner les aliments et appuyer sur la la touche marche/arrêt pour démarrer le rôtissage.

En mode Rôtissage avec convection : Appuyer sur la touche marche/arrêt pour laisser le four préchauffer (l'afficheur indique PRÉCHAUFFAGE). Lorsque le four atteint la température de réglage, un bip sonore se fait entendre et l'indication PRÊT paraît sur l'afficheur. Enfourner les aliments. La minuterie commence le compte à rebours. À l'expiration de la durée de cuisson, un bip sonore se fait entendre, le four s'éteint et l'afficheur passe de bleu à blanc.

Conseils pour le rôtissage

La convection rapide donne de bons résultats avec la fonction Rôtissage. Elle raccourcit considérablement la durée de cuisson et donne des viandes et des volailles rôties à l'extérieur et juteuses à l'intérieur.

Les légumes rôtis sont plus appétissants. La caramélisation leur donne un goût sucré et délicieux.

Les plats qui contiennent des agrumes ou d'autres fruits contenant de l'acide citrique peuvent endommager le fini émaillé de la lèchefrite ou de sa grille. Il est recommandé de tapisser la lèchefrite ou sa grille de papier sulfurisé ou d'aluminium.

En mode Convection, les aliments rôtiront plus rapidement. Commencer à vérifier le degré de cuisson 5 à 10 minutes avant la durée de cuisson recommandée pour la cuisson conventionnelle.

PIZZA

Placer la pierre à pizza sur la grille à la position 1.

Si l'on n'utilise pas la pierre à pizza, placer la grille à la position 2.

Régler le cadran à la fonction Pizza et appuyer dessus.

La température se met à clignoter : Tourner le cadran à la température désirée et appuyer dessus.

La taille de la pizza se met à clignoter : Tourner le cadran à la taille désirée et appuyer dessus.

Pour la cuisson d'une pizza fraîche, tourner le cadran afin d'éteindre le flocon de neige et appuyer dessus. Pour la cuisson d'une pizza congelée, tourner le cadran pour faire afficher le flocon de neige.

La durée se met à clignoter : Tourner le cadran à la durée de cuisson désirée et appuyer dessus. Abaisser la touche marche/arrêt pour démarrer le préchauffage.

En mode « pizza fraîche » (le flocon de neige ne paraît pas), le four préchauffe automatiquement plus longtemps pour réchauffer aussi la pierre à pizza.

Dans le cas d'une pizza fraîche, s'assurer que la pizza est prête sur une pelle ou une plaque de cuisson inversée et saupoudrée de semoule de maïs pour qu'elle glisse facilement sur la pierre à pizza réchauffée.

Lorsque l'indication PRÊT paraît sur l'afficheur, glisser la pizza directement sur la pierre à pizza dans le four. La minuterie commence le compte à rebours. À l'expiration de la durée de cuisson, un bip sonore se fait entendre, le four s'éteint et l'afficheur passe de bleu à blanc.

Conseils pour la cuisson de la pizza

Avant de l'utiliser la première fois, rincer la pierre à pizza à l'eau chaude. Ne pas utiliser de savon ni de détergent sur la pierre. Avant de la faire chauffer, laisser la pierre sécher à l'air libre pendant au moins 30 minutes pour empêcher la pizza d'y coller lors de la première utilisation.

Pour faire cuire une pizza fraîche, saupoudrer une pelle à pizza ou l'envers d'une plaque de cuisson de semoule de maïs pour qu'il soit plus facile de faire glisser la pizza directement sur la pierre à pizza préchauffée. La semoule de maïs empêchera la pâte de coller.

La façon la plus facile de sortir une pizza du four est d'utiliser une pelle à pizza. À défaut, utiliser des pinces ou une grande spatule, avec précaution. Transférer la pizza sur une grande surface de coupe pour la couper et la servir.

Les durées de cuisson sont programmées en fonction de la taille. Ce ne sont que des suggestions; elles peuvent être modifiées selon les préférences de chacun. Pour ce qui est de la pizza congelée, suivre les instructions sur l'emballage, car la durée varie en fonction de l'épaisseur de la pizza.

La pierre à pizza peut aussi être utilisée pour la cuisson d'autres produits de boulangerie-pâtisserie pour lesquels un fond croustillant est souhaitable. Ainsi, le pain ou les petits pains peuvent être cuits directement sur la pierre préchauffée. Elle est également recommandée pour les tartes et tartelettes.

Au moment de faire cuire de la pizza fraîche, il est important de préchauffer la pierre à pizza. Si l'on choisit d'utiliser la fonction Convection rapide en mode Pizza, il est recommandé de préchauffer la pierre dans le four avant d'enfourner la pizza

SANDWICH

Placer la grille à la position 2. Régler le cadran à la fonction Sandwich et appuyer dessus.

La température se met à clignoter : Tourner le cadran à la température désirée et appuyer dessus.

La durée se met à clignoter : Tourner le cadran à la durée désirée et appuyer dessus.

Placer le sandwich sur la grille de lèchefrite dans la lèchefrite et enfourner.

Appuyer sur la touche marche/arrêt pour démarrer la cuisson.

La minuterie commence le compte à rebours. À l'expiration de la durée de cuisson, un bip sonore se fait entendre, le four s'éteint et l'afficheur passe de bleu à blanc.

Conseil de grillage des sandwichs

La fonction Sandwich donne des sandwichs ouverts parfaits à tous coups, faisant fondre le fromage uniformément et rendant le pain croustillant. L'élément du haut chauffe à mi-puissance pour faire fondre le fromage tandis que les éléments du bas sont tous allumés pour rendre le pain croustillant.

GARDE-AU-CHAUD

Placer la grille à la position désirée (1, 2 ou 3).

Régler le cadran à la fonction Garde-au-chaud et appuyer dessus.

La température se met à clignoter : Tourner le cadran à la température désirée et appuyer dessus.

La durée se met à clignoter : Tourner le cadran à la durée désirée et appuyer dessus.

Enfourner les aliments et appuyer sur la touche marche/arrêt pour lancer le réchauffage.

La minuterie commence le compte à rebours. À l'expiration de la durée de cuisson, un bip sonore se fait entendre, le four s'éteint et l'afficheur passe de bleu à blanc.

Conseils pour la fonction garde-au-chaud

L'une des excellentes façons d'utiliser la fonction de Cuisson bi-mode est d'enchaîner la fonction Garde-au-chaud à la fin d'une fonction de cuisson afin de conserver le plat à la bonne température de service. C'est parfait lorsque l'on reçoit à dîner!

RESTANTS

Placer la grille à la position désirée (1, 2 ou 3).

Régler le cadran à la fonction Restants et appuyer dessus.

La température se met à clignoter : Tourner le cadran à la température désirée et appuyer dessus.

La durée se met à clignoter : Tourner le cadran à la durée désirée et appuyer dessus.

Enfourner les aliments et appuyer sur la touche marche/arrêt pour lancer le réchauffage.

La minuterie commence le compte à rebours. À l'expiration de la durée de cuisson, un bip sonore se fait entendre, le four s'éteint et l'afficheur passe de bleu à blanc.

CUISSON PAR CONVECTION

La cuisson par convection utilise un ventilateur qui fait circuler l'air chaud à l'intérieur du four, ce qui produit une cuisson plus rapide et plus uniforme. De manière générale, pour la cuisson par convection, il faut réduire la température indiquée dans la recette de 25 °F (5 °C).

La cuisson par convection est compatible avec toutes les fonctions du four : Cuisson au four, Cuisson au gril, Rôtissage, Pizza, Sandwich, Garde-au-chaud et Restants. Pour utiliser la cuisson par convection, sélectionner d'abord la fonction avec le cadran sélecteur, puis régler la température du four et la durée de cuisson. Appuyer ensuite sur la touche Convection rapide pour mettre le ventilateur en marche. L'icône de cuisson par convection s'affiche. Il est possible de mettre le ventilateur de convection en marche en tout temps pendant le réglage de la fonction de cuisson, pendant le préchauffage ou même pendant la cuisson. Il est aussi possible de l'éteindre en tout temps; il suffit de ré-appuyer sur la touche convection. On peut aussi passer de la cuisson par convection rapide à la cuisson par convection standard; il suffit là-aussi de simplement appuyer sur la touche convection. Si l'on modifie la fonction avant que le four ait atteint la température de réglage pour la fonction Cuisson au four ou Pizza, l'afficheur passera de l'indication PRÊT à PRÉCHAUFFAGE et la minuterie cessera son compte à rebours. Lorsque le four atteint la température de réglage, le compte à rebours redémarre.

CUISSON PAR CONVECTION RAPIDE

La cuisson par convection rapide est une fonction spéciale qui accélère encore plus la cuisson des aliments. Elle est particulièrement recommandée pour les repas congelés et pour le rôtissage des viandes et des légumes. Comme la convection standard, la convection rapide utilise un ventilateur qui fait circuler l'air chaud à l'intérieur du four, mais à un rythme plus rapide.

La cuisson par convection rapide est compatible avec toutes les fonctions du four : Cuisson au four, Cuisson au gril, Rôtissage, Pizza, Sandwich, Garde-au-chaud et Restants.

En mode convection rapide, il n'y a pas de cycle de préchauffage du four; le compte à rebours débute dès que l'on abaisse la touche marche/arrêt.

Il est possible de mettre le ventilateur de convection en marche en tout temps pendant le réglage de la fonction de cuisson, pendant le préchauffage (pour éliminer celui-ci) ou même pendant la cuisson.

Pour la cuisson de la pizza fraîche, il est important de préchauffer la pierre à pizza. Donc, si l'on souhaite combiner la convection rapide à la fonction pizza, il est préférable de préchauffer la pierre dans le four avant d'y mettre la pizza.

De manière générale, pour la cuisson par convection, il faut réduire la température indiquée dans la recette de 25 °F (5 °C).

Pour utiliser la cuisson par convection rapide, sélectionner d'abord la fonction avec le cadran sélecteur, puis régler la température du four et la durée de cuisson. Enfourner les aliments. Appuyer sur la touche Convection rapide pour mettre le ventilateur en marche. L'icône de cuisson par convection rapide s'affiche. Appuyer sur la touche marche/arrêt pour démarrer la cuisson.

Pour passer de la cuisson par convection standard à la cuisson par convection rapide, il suffit simplement d'appuyer sur la touche Convection rapide. Si l'on modifie la fonction avant que le four ait atteint la température de réglage pour la fonction Cuisson au four ou Pizza, l'afficheur passera de l'indication PRÉCHAUFFAGE à PRÊT et le compte à rebours redémarre.

CUISSON BI-MODE

Cuisson bi-mode est une fonction spéciale qui permet d'enchaîner deux fonctions de cuisson, parmi celles-ci : Cuisson au four, Cuisson au gril, Rôtissage, Pizza, Sandwich et Garde-au-chaud.

Il est possible de programmer des températures et des durées de cuisson différentes pour chacune des deux fonctions. Cela est idéal pour les recettes qui demandent des étapes de cuisson multiples.

La cuisson bi-mode est toute indiquée pour les plats comme les casseroles à gratiner ou les coupes de viande moins tendres. Par exemple, on peut faire cuire au four, puis au gril (pour dorer le dessus des aliments pendant une minute ou deux). On peut aussi faire cuire au four à température élevée pendant une certaine période de temps, puis réduire la température pour le reste de la durée de cuisson afin d'obtenir des viandes croustillantes à l'extérieur mais tendres à l'intérieur. On peut encore faire cuire et garder-au-chaud pour maintenir les casseroles à la température de service à la fin de la cuisson. Voici quelques exemples :

ALIMENT	Première fonction, température et durée	Seconde fonction, température et durée
Côtes levées	Cuisson au four, 375 °F (190 °C), 45 minutes	Cuisson au four, 250 °F (121 °C), 1½ heure
Casseroles	Cuisson au four, 375 °F (190 °C), 50 minutes	Garde-au-chaud, 150 °F (66 °C), 3 à 30 minutes
Viandes rôties	Rôtissage, 400 °F (204 °C), 30 minutes	Rôtissage, 300 °F (150 °C), 30 minutes
Nachos	Cuisson au four, 350 °F (176 °C), 5 minutes	Cuisson au gril, 500 °F (260 °C), 5 minutes

Pour programmer cette fonction, appuyer sur la touche cuisson bi-mode. L'afficheur présente les fonctions parmi lesquelles choisir comme premier mode de cuisson. Tourner le cadran sélecteur jusqu'à l'affichage du mode désiré entre les fonctions suivantes : Cuisson au four, Cuisson au gril, Rôtissage, Pizza, Sandwich et Garde-au-chaud, puis appuyer sur le centre du cadran pour accepter le mode. Régler la température et la durée de cuisson. L'afficheur présente alors seulement les fonctions qui peuvent s'enchaîner au premier mode choisi. Par exemple, si le premier mode était Cuisson au four, les choix du second mode seront les suivants : Cuisson au four, Cuisson au gril ou Garde-au chaud. Tourner le cadran sélecteur jusqu'à l'affichage du mode désiré, puis appuyer sur le centre du cadran pour l'accepter. Régler la température et la durée de cuisson. Enfourner les aliments (lorsque le premier mode est Cuisson au four, attendre que le four soit chaud et que l'afficheur passe de PRÉCHAUFFAGE à PRÊT). Appuyer sur la touche marche/arrêt pour que le four commence à chauffer.

L'afficheur s'allume en bleu et le four effectue le premier cycle de cuisson choisi pour la durée choisie. À la fin du premier cycle, un bip sonore se fait entendre et le four passe automatiquement au second mode de cuisson pour la durée choisie. À la fin du second cycle de cuisson, un bip sonore se fait entendre, l'afficheur devient blanc et les éléments s'éteignent. Il est possible d'arrêter la cuisson et d'éteindre les éléments en tout temps; il suffit d'appuyer sur la touche marche/arrêt.

Pendant le premier cycle de cuisson, si l'on désire vérifier les réglages du second mode, on n'a qu'à appuyer sur la touche Cuisson bi-mode : l'afficheur présentera les réglages pendant quelques secondes avant de revenir à ceux du mode en cours.

Modification de la température, de la durée de cuisson ou de la fonction en cours de cycle

Modification de la température : Pendant le cycle de cuisson, l'afficheur indique le compte à rebours de la durée de cuisson. Appuyer sur le cadran sélecteur jusqu'à ce qu'un bip sonore se fasse entendre et que la température qui avait été sélectionnée au départ se mette à clignoter. Tourner le cadran jusqu'à l'affichage de la température désirée, puis appuyer sur le centre du cadran pour l'accepter. Un bip sonore se fait entendre.

Modification de la durée de cuisson : Appuyer sur le cadran sélecteur jusqu'à ce que la température commence à clignoter, puis appuyer de nouveau dessus. Le temps qui reste à la durée de cuisson est indiqué sur l'afficheur. Tourner le cadran jusqu'à l'affichage de la nouvelle durée désirée, puis appuyer sur le centre du cadran pour l'accepter. La nouvelle durée de cuisson est affichée et le processus de cuisson se poursuit.

Addition de 30 secondes : Appuyer sur la touche +30s pour ajouter 30 secondes à la durée de cuisson. Peut être utilisée en tout temps pendant le cycle de cuisson, avec n'importe quelle fonction. Pour les fonctions Grillage, Bagel et Gaufre, le maximum de temps qu'on peut ajouter avec la touche +30s est de 1 minute.

Modification de la fonction : Appuyer sur la touche marche/arrêt pour interrompre le programme en cours. Tourner le cadran jusqu'à l'affichage de la fonction désirée, puis appuyer sur le centre du cadran pour l'accepter.

Éléments

Les cinq éléments du four sont programmés selon les différentes fonctions. Ainsi, il est possible que pour certaines fonctions, certains des éléments ne soient pas allumés et que pour d'autres, certains chauffent à pleine puissance et d'autres non, de sorte qu'ils ne seront pas tous du même rouge vif. Par exemple, pour la fonction Bagel, les éléments du haut chaufferont à pleine puissance et ceux du bas, à demi-puissance. Remarque : L'élément du haut au centre ne s'allume que pour la fonction Cuisson au gril; pour toutes les autres fonctions, il ne s'allume pas. heaters and half power on the bottom heaters. Also note that the top center heater will be turned on for the Broil function only; it is not activated for the other functions.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Toujours laisser le four refroidir parfaitement avant de le nettoyer.

1. Commencer par débrancher le four de la prise murale.
2. Pour nettoyer l'extérieur, ne pas utiliser de nettoyants abrasifs afin de ne pas endommager le fini. Passer simplement un chiffon humide propre et essuyer parfaitement. Si l'on utilise un produit nettoyant, le verser sur le chiffon et non directement sur le four.
3. Pour nettoyer l'intérieur, utiliser un chiffon humide avec un savon liquide doux ou une éponge sur laquelle un nettoyant aura été vaporisé. Ne jamais utiliser de produits abrasifs ou rigoureux puissants sur ces surfaces pour ne pas endommager le fini. Ne jamais utiliser de tampons à récurer métalliques sur les surfaces intérieures.
4. Pour nettoyer le plateau ramasse-miettes, le sortir du four par l'avant en tirant dessus. Jeter les miettes et essuyer le plateau avec un chiffon humide, puis le reposer dans le four. Pour éliminer les résidus tenaces, laisser le plateau tremper dans de l'eau chaude savonneuse ou utiliser un produit nettoyant non abrasif. Ne jamais faire fonctionner le four sans le plateau ramasse-miettes.
5. Laver la grille de lèchefrite, la lèchefrite et le plateau ramasse-miettes à la main à l'eau chaude savonneuse. Au besoin, les frotter avec un tampon nettoyant ou une brosse en nylon. Pour en prolonger la durée de vie, il n'est pas recommandé de les laver au lave-vaisselle.
6. Rincer la pierre à pizza à l'eau chaude. Ne pas utiliser de savon ni de détergent sur la pierre. Avant de faire chauffer la pierre, la laisser sécher à l'air libre pendant au moins 30 minutes pour empêcher la pizza de coller lors de la première utilisation.
7. Ne jamais enrouler le cordon autour du four. Utiliser plutôt les pinces de rangement spécialement conçues au dos.
8. Confier toute autre opération d'entretien à un représentant du service à la clientèle autorisé.

IMPORTANT: Toujours nettoyer la voûte (le plafond) du four après la cuisson d'aliments gras. Cela assurera le bon fonctionnement continu du four et le grillage uniforme des aliments, cycle après cycle.

Recettes

Quiche aux asperges et aux poireaux avec gruyère 19
Pâte brisée 19
Œufs épicés sur le plat en sauce tomate 20
Muffins streusel aux bananes avec pacanes 21
Nachos suprêmes 22
Courgeron farci 23
Macaroni au fromage crémeux 23
Fenouil braisé à l'orange et aux olives 24
Pommes de terre farcies 25
Sandwich californien 26
Sandwich Reuben 26
Poulet rôti aux fines herbes 27
Pâté chinois 27
Enchiladas aux haricots noirs et
à la patate douce avec sauce au piment rouge 28
Gigot d'agneau du Moyen-Orient avec sauce yogourt-tahini 30
Côtes levées barbecue cuites au four 31
Poitrine de dinde rôtie style porchetta 32
Poulet braisé au piment et aux poivrons avec oignons 33
Rôti de porc farci aux piments verts du Chili avec pomme 33
Pâte à pizza 34
Pâte à pizza sans gluten 35
Pizza blanche aux olives et aux tomates raisin 36
Pizza aux boulettes de viande avec tomates
et poivron rôti (sans allergène) 36
Pizza à l'aubergine rôtie (sans gluten) 37
Calzones – trois variantes 38
Garniture saucisse et brocoli 38
Garniture champignons et épinards 39
Garniture prosciutto et figue 39
Petits pains à la patate douce 39
Pain italien rustique 41
Crème caramel à la fleur de sel 41
Croustillant à la rhubarbe et aux fraises 43
Gâteau étagé au chocolat et à la noix de coco 43

Quiche aux asperges et aux poireaux avec gruyère

Great for a Sunday brunch, this quiche will please any crowd.

Idéale pour le brunch du dimanche, cette quiche est sûre de plaire à tous.

1 fond de tarte de 9 po (23 cm) cuit à blanc (la moitié de la recette de pâte brisée qui suit)
Garniture :
½ c. à soupe (7 ml) de beurre non salé ou d'huile d'olive
½ lb (225 g) d'asperges, soit environ 20 tiges fines, coupées en dés de ½ po (1,25 cm)
1 petit poireau de 2 à 3 oz (60 à 90 g), parties blanches et vert pâle seulement, finement tranchées
½ c. à thé (2 ml) de sel cachère
¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
¼ c. à thé (1 ml) de feuilles de thym frais
½ t. (125 ml) de lait entier
½ t. (125 ml) de crème épaisse
4 gros œufs
½ t. (125 ml) de gruyère ou fromage suisse déchiqueté

1. Préparer la garniture : Faire fondre le beurre dans un grand poêlon à feu moyen. Ajouter les asperges et le poireau; sauter pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les asperges soient vert vif et que les asperges et le poireau aient ramolli. Ajouter le sel, le poivre et le thym.
2. Dans un bol à mélanger de taille moyenne, battre ensemble le lait, la crème épaisse et les œufs à l'aide d'un fouet.
3. Étaler les asperges et les poireaux uniformément dans le fond de tarte cuit. Ajouter le mélange d'œufs. Saupoudrer du fromage déchiqueté uniformément sur le dessus.
4. Placer la grille du four à la position 1, avec la pierre à pizza dessus, et préchauffer au réglage Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 25 minutes. Lorsque le four est chaud (un bip sonore se fait entendre), attendre 10 minutes encore pour que la pierre à pizza soit chaude. Enfourner la quiche et la faire cuire jusqu'à ce que la crème soit parfaitement prise.

Faire dorer le dessus de la quiche sous le gril pendant 3 à 5 minutes, si on le désire.

Laisser refroidir pendant environ 5 minutes avant de trancher et de servir.

Valeur nutritive par portion (basée sur 12 portions) :
Calories 194 (68 % provenant des lipides) • glucides 9 g • protéines 5 g • lipides 15 g • gras saturés 9 g • cholestérol 102 mg • sodium 233 mg • calcium 74 mg • fibres 1 g

Pâte brisée

Cette pâte convient autant aux mets sucrés que salés.

Donne une quantité suffisante de pâte pour deux tartes de 9 pouces (23 cm) à une croûte ou une tarte à deux croûtes.

2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie
1 c. à thé (5 ml) de sel cachère
1 tasse (250 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, froid et coupé en dés
4 c. à soupe (60 ml) d'eau glacée

1. Poser le couteau en métal dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart[MD]. Mettre la farine et le sel dans le bol et les battre pendant 10 secondes pour les tamiser. Ajouter le beurre et transformer par impulsions jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Verser l'eau sur le mélange, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, et transformer seulement jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir. Diviser la pâte en deux quantités égales et façonner chacune en une rondelle. Envelopper chaque rondelle dans un film plastique et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.*

Pour abaisser la pâte et la faire cuire à blanc :

1. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une rondelle de pâte en un disque de 11 po (28 cm) d'environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Enrouler l'abaisse sur le rouleau et la dérouler uniformément sur une assiette à tarte de 9 po (23 cm). Tasser la pâte légèrement dans l'assiette, en soulevant les bords et en lui faisant épouser les parois. Tailler l'excédent en passant le rouleau sur le dessus de l'assiette.
2. Avec les pouces, pousser la pâte 1/8 po (3 mm) au-dessus du bord de l'assiette, en faisant une bordure arrondie et uniforme sur le pourtour de l'assiette. On peut alors faire une bordure décorative en pressant le bord non coupant d'un couteau dans la pâte. Refroidir au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
3. Placer la grille du four à la position 1, avec la pierre à pizza dessus, et préchauffer au réglage Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 35 minutes. Lorsque le four est chaud (un bip sonore se fait entendre), attendre 10 minutes encore pour que la pierre à pizza soit chaude avant d'enfourner la tarte.
4. Avec une fourchette, piquer le fond de tarte uniformément, sans toutefois le perforer. Recouvrir le fond de tarte d'un papier sulfurisé et de haricots secs ou d'autres poids prévus à cet effet. Faire cuire à blanc dans le four préchauffé pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte sous le papier sulfurisé soit sèche. Retirer les poids et le papier sulfurisé, puis poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

* Le restant de pâte peut être conservé au réfrigérateur pendant une semaine ou au congélateur pendant deux mois.

Valeur nutritive par portion :
Calories 101 (67 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 1 g • lipides 7 g • gras saturés 5 g • cholestérol 20 mg • sodium 89 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

Œufs épicés sur le plat en sauce tomate

Ce mets d'inspiration italienne ajoutera du piquant au menu du brunch !

Donne 6 portions.

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive, divisé
4 gousses d'ail, finement hachées, plus 1 gousse d'ail, coupée en deux
1 petit oignon, pelé et haché finement
¾ c. à thé (4 ml) de piment rouge en flocons broyés
2 tiges de basilic frais, plus une petite quantité comme garniture
½ c. à thé (2 ml) de sel cachère
¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
¼ t. (60 ml) de vin blanc sec
1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates italiennes entières pelées, grossièrement hachées, avec leur jus
¼ t. (60 ml) de crème épaisse
6 tranches de pain ciabatta de ¾ po (2 cm) d'épaisseur
½ t. (125 ml) de pecorino romano râpé
6 gros œufs, à température ambiante

1. Dans une casserole de taille moyenne, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, l'oignon et les flocons de piment rouge. Faire revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
3. Ajouter le basilic, le sel et le poivre; mélanger. Ajouter le vin et déglacer le fond de la casserole en grattant avec une cuillère en bois pour détacher les sucs. Chauffer jusqu'à réduction complète du vin. Ajouter les tomates et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à feu très doux, partiellement couvert, pendant 1 heure.
4. Incorporer la crème épaisse et retirer du feu. Transférer dans un mélangeur ou utiliser un mélangeur à main directement dans la casserole et réduire en purée. Verser dans un plat de cuisson peu profond allant au four. Réserver.

5. Verser le reste de l'huile sur les tranches de pain et placer celles-ci, face huilée vers le haut, directement sur la grille à la position 3. Régler le four à la fonction Grillage pour six tranches au degré de grillage 4. Faire griller. Prolonger la durée avec la touche +30s au besoin. Sortir les rôties et frotter le dessus avec les moitiés de la gousse d'ail. Réserver.
6. Placer la grille du four à la position 2 avec précaution et préchauffer le four au réglage Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 15 minutes. Pendant ce temps, saupoudrer le fromage sur la sauce aux tomates. Avec le dos d'une petite cuillère, former six « nids » espacés uniformément dans la sauce. Casser les œufs en laissant tomber le jaune dans chaque nid.
7. Lorsque le four est chaud (un bip sonore se fait entendre), enfourner le plat. Faire cuire en tournant le plat à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme, jusqu'à ce que les blancs soient pris, mais que le jaune soit encore coulant. Laisser reposer 1 à 2 minutes avant de servir.
8. Pour servir, prendre un œuf avec de la sauce à l'aide d'une cuillère et le déposer directement sur une tranche de pain grillée. Manger avec une fourchette et un couteau.

Valeur nutritive par portion :
Calories 249 (57 % provenant des lipides) • glucides 13 g • protéines 11 g • lipides 15 g • gras saturés 6 g • cholestérol 206 mg • sodium 695 mg • calcium 65 mg • fibres 2 g

Muffins streusel aux bananes avec pacanes

Une excellente façon d'utiliser des bananes trop mûres

Donne 6 muffins

enduit de cuisson

Garniture streusel :

¼ t. (60 ml) de farine tout usage non blanchie
3 c. à soupe (45 ml) de cassonade dorée
2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, froid et coupé en dés
½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue
¼ t. (60 ml) de pacanes grillées et hachées
1 pincée de sel cachère

Muffins :

1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie
1½ c. à thé (7 ml) de poudre à pâte
¼ c. à thé (1 ml) de sel cachère
¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
1 petite banane mûre, écrasée
¼ t. (60 ml) de cassonade dorée, bien tassée
¼ t. (60 ml) de lait entier
¼ t. (60 ml) d'huile végétale
1 gros œuf, légèrement battu
¼ t. (60 ml) de pacanes grillées et hachées

1. Vaporiser un moule pour six muffins d'un peu d'enduit de cuisson.
2. Préparer la garniture streusel : Mettre tous les ingrédients de la garniture dans un petit bol et les écraser avec une fourchette ou à la main, jusqu'à ce que le beurre soit réparti également. Réserver.
3. Préparer la pâte à muffins : Combiner la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle dans un petit bol. Dans un autre bol, avec un batteur tournant à régime moyen, mélanger les bananes avec la cassonade, le lait, l'huile et l'œuf, jusqu'à homogénéité. Ajouter les ingrédients secs et les pacanes; avec une fourchette, mélanger seulement jusqu'à ce qu'ils soient incorporés.
4. Diviser la pâte également entre les cavités du moule à muffins préparé. Saupoudrer la garniture uniformément sur le dessus de chaque muffin.
5. Placer la grille du four à la position 1 et préchauffer le four au réglage Cuisson au four à convection à 350 °F (176 °C) pour une durée de 15 minutes. Lorsque le four est chaud (un bip sonore se fait entendre), enfourner les muffins. Commencer à vérifier le degré de cuisson après

12 minutes pour éviter que garniture streusel brûle. Les muffins sont cuits lorsqu'ils sont uniformément dorés et qu'une sonde piquée au centre en ressort propre.

Valeur nutritive par muffin :
Calories 364 (50 % provenant des lipides) • glucides 41 g • protéines 5 g • lipides 21 g • gras saturés 4 g • cholestérol 47 mg • sodium 274 mg • calcium 42 mg • fibres 2 g

Nachos suprêmes

Une couche de fromage entre deux couches de croustilles… voilà le secret de ces nachos – du fromage dans chaque bouchée !

Donne 8 à 10 portions.

8 t. (2 l) de croustilles tortilla*, divisées
2½ t. (625 ml) de cheddar ou de Monterey Jack, déchiqueté, divisé
¾ t. (180 ml) de haricots recuits (soit un peu moins que la moitié d'une boîte de 15,5 oz [445 ml])
2 tomates, de taille petite à moyenne, épépinées et hachées
1 piment jalapeño, coupé en deux, égrené et tranché finement
4 oignons verts, tranchés finement
1 boîte de 4,5 oz (127 g) de piments du Chili verts, hachés
1 t. (250 ml) d'olives noires tranchées (si on les achète prétranchées, les égoutter)
salsa, guacamole et crème sure pour servir
quartiers de lime, pour servir

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium. Étaler la moitié des croustilles uniformément dans la lèchefrite. Recouvrir d'environ ½ t. (125 ml) de fromage, puis du reste des croustilles. Garnir du reste des ingrédients en les répartissant aussi uniformément que possible en terminant avec le reste du fromage.
2. Placer la grille du four à la position 2 et préchauffer le four au réglage Cuisson bi-mode, d'abord à Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pendant 5 minutes, puis à Gril à 500 °F (260 °C) pour une durée de 5 minutes.
3. Lorsque le four est chaud (un bip sonore se fait entendre), enfourner les nachos. Surveiller la cuisson, car certains fromages fondent et grillent plus rapidement que d'autres.
4. Servir immédiatement avec de la salsa, de la crème sure, de la guacamole et des quartiers de lime.

* Quantité approximative. Il faut en savoir suffisamment pour couvrir le fond du plat de cuisson, mais il peut y en avoir plus ou moins selon le nombre de bouches à nourrir.

Valeur nutritive par portion (basée sur 10 portions) :
Calories 246 (54 % provenant des lipides) • glucides 18 g • protéines 10 g • lipides 15 g • gras saturés 7 g • cholestérol 30 g • sodium 431 mg • calcium 253 mg • fibres 2 g

Courgeron farci

Un mets d'accompagnement coloré, le courgeron rehausse toute assiette.Comme le quinoa est bourré de protéines, ce mets peut également être servi comme mets principal accompagné d'une petite salade ou d'une soupe.

Donne 6 portions.

3 courgerons d'environ 1½ lb (680 g) chacun, coupé en deux sur la longueur et égrené (tailler le dessous au besoin pour qu'ils reposent à plat)
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
¾ c. à thé (4 ml) de sel cachère
¾ c. à thé (4 ml) de poivre noir frais moulu

Garniture :

2 t. (500 ml) de quinoa cuit (n'importe quelle variété)
½ t. (125 ml) d'edamame écossé, cuit ou congelé et décongelé
½ t. (125 ml) de maïs en grain, frais ou congelés et décongelés
⅓ t. (80 ml) de fêta émietta, divisé
¼ t. (60 ml) de canneberges déshydratées
2 oignons verts, finement tranchés
2 c. à soupe (30 ml) de basilic frais, émincé
1 c. à thé (5 ml) de menthe fraîche, émincée
1 c. à thé (5 ml) de jus de citron frais
¾ c. à thé (4 ml) de sel cachère
1 à 2 pincées de poivre noir frais moulu
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

1. Placer la grille du four à la position 1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et y placer les moitiés de courgeron, face coupée vers le haut. Badigeonner l'intérieur de chacun d'huile, saler et poivrer et mettre au four. Régler le four à Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 35 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche pour démarrer la cuisson. Faire cuire jusqu'à ce que les courgerons soient faciles à piquer à la fourchette (ce qui pourrait être plus long pour les courgerons de plus grosse taille).
2. Pendant que les courgerons cuisent, préparer la garniture. Mettre tous les ingrédients, sauf 2 c. à soupe (30 ml) de fêta, dans un grand bol à mélanger. Remuer et garder à température ambiante jusqu'à ce que les courgerons soient cuits.
3. Lorsque les courgerons sont cuits, y verser la garniture. Garnir du reste du fêta, à raison d'environ 1 c. à thé (5 ml) par moitié. Placer la grille du four à la position 2 avec précaution et remettre les courgerons au four. Régler le four à Cuisson au four par convection rapide à 350 °F (176 °C) pour une durée de 15 minutes. Cuire seulement jusqu'à ce que le fêta soit doré.
4. Servir immédiatement.

Valeur nutritive par portion :
Calories 272 (28 % provenant des lipides) • glucides 45 g • protéines 7 g • lipides 9 g • gras saturés 2 g • cholestérol 7 mg • sodium 733 mg • calcium 142 mg • fibres 6 g

Macaroni au fromage crémeux

Mariant l'onctuosité du macaroni cuit sur la cuisinière et le croustillant des fromage grillé du macaroni cuit au four, ce plat indémodable ne fera que des heureux.

Donne environ 15 portions.

enduit de cuisson
1 lb (450 g) de macaroni en coudes
huile d'olive ou végétale (pour les pâtes en attente)
4 tranches de pain blanc à sandwich, coupées en dés de ½ po (1,25 cm)
12 c. à soupe (180 ml ou 1½ bâtonnet) de beurre non salé, divisé
½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
6 t. (1,5 l) de lait entier
4 oz (155 g) de cheddar, déchiqueté
4 oz (155 g) de gruyère ou comté, déchiqueté
4 oz (155 g) de fontina, déchiquetée
4 oz (155 g) de mozzarella, déchiquetée
1½ c. à thé (7 ml) de sel cachère
1 à 2 larmes de sauce piquante, au goût (facultatif)

1. Vaporiser un plat de cuisson de 13 x 9 po (33 x 23 cm) d'un peu d'enduit de cuisson; réserver.
2. Faire cuire le macaroni selon les instructions du fabricant. Égoutter et rincer à l'eau froide. Remuer avec l'huile pour empêcher les macaronis de prendre en pain.

3. Placer la grille du four à la position 2. Verser le pain en dés et la moitié d'un bâtonnet de beurre dans le plat de cuisson. Enfourner. Régler à la fonction Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 15 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche pour démarrer la cuisson. Faire dorer les croutons en tournant à mi-cuisson. Sortir du four et réserver.
4. Faire fondre le reste du beurre dans une marmite de taille moyenne ou grande à feu moyen. Ajouter la farine en remuant au fouet pendant environ 2 minutes, jusqu'à consistance lisse. Ajouter graduellement le lait et monter le feu à mi-vif en fouettant sans arrêt. Lorsque la préparation commence à bouillir (cela peut prendre jusqu'à 12 minutes), réduire le feu à mi-bas. Laisser mijoter pendant environ 20 minutes, tout en fouettant sans arrêt, jusqu'à épaississement.
5. Incorporer les fromages déchiquetés, une petite poignée à la fois, tout en fouettant, jusqu'à consistance homogène. Ajouter le sel et la sauce piquante, puis le macaroni cuit. Incorporer les croûtons préparés.
6. Transférer le tout dans le plat préparé. Recouvrir d'un papier d'aluminium, sans serrer, et mettre au four sur la grille à la position 2.
7. Régler le four à la fonction Cuisson bi-mode, d'abord à Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 15 minutes, puis à Gril à 500 °F (260 °C) pour une durée de 4 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche pour démarrer la cuisson.
8. Lorsque le four passe à la fonction Gril, retirer avec soin le papier d'aluminium pour faire dorer le dessus du macaroni.

Valeur nutritive par portion (basée sur 12 portions) :

Calories 508 (49 % provenant des lipides) • glucides 44 g • protéines 20 g • lipides 27 g • gras saturés 16 g • cholestérol 81 g • sodium 612 mg • calcium • 394 mg • fibres 2 g

Fenouil braisé à l'orange et aux olives

Le zeste d'orange et les olives saumurées rehaussent la saveur douce du fenouil braisé et tendre. Servez ce plat chaud, froid ou à température ambiante.

Donne 2 tasses (500 ml).

4 petits bulbes de fenouil (environ 2 lb [900 g] en tout), parés et coupés en tranches de ¼ po (6 mm)
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
¼ c. à thé (1 ml) de sel cachère
¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
¼ t. (60 ml) de vin blanc
⅓ t. (80 ml) de bouillon de poulet, à faible teneur en sodium
1 c. à thé (5 ml) de zeste d'orange râpée
½ t. (125 ml) d'olives noires dans l'huile, dénoyautées et coupées en deux

1. Placer la grille du four à la position 2. Préchauffer le four au réglage Cuisson bi-mode, à Cuisson au four avec convection à 425 °F (220 °C) pour une durée de 15 minutes, puis à Cuisson au four avec convection à 350 °F (176 °C) pour une durée de 25 minutes. Tapisser la lèchefrite de papier sulfurisé.
2. Dans un bol de taille moyenne, remuer le fenouil avec le sel, le poivre et l'huile jusqu'à ce qu'il soit parfaitement enrobé. Transférer et étaler en une seule couche dans la lèchefrite. Verser le vin et le bouillon de poulet directement sur le fenouil.
3. Lorsque le four est préchauffé (un bip sonore se fait entendre), enfourner le fenouil et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit mou et bien caramélisé. Incorporer le zeste d'orange et les olives pour les 5 dernières minutes de cuisson.

Valeur nutritive par portion de ½ t. (125 ml) :
Calories 178 (50 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 3 g • lipides 11 g • gras saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 411 mg • calcium 115 mg • fibres 7 g

Pommes de terre farcies

La garniture de fromage crémeux donne à ces pommes de terre une saveur irrésistible

Donne 6 portions.

6 pommes de terre Russet de taille moyenne, frottées
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
¼ t. (60 ml) de lait entier ou de crème épaisse
4 c. à soupe (60 ml) de beurre non salé
¼ t. (60 ml) de crème fraîche, à température ambiante
½ t. (125 ml) de cheddar piquant, déchiqueté
½ c. à thé (2 ml) de sel cachère
½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
2 tranches de bacon, cuit et émietté
2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette hachée

1. Piquer les pommes de terre environ 8 fois chacune avec une fourchette et les frotter avec l'huile d'olive. Placer la grille du four à la position 2 et mettre les pommes de terre directement dessus. Régler le four à Cuisson au four à 400 °F (204 °C) pour une durée de 45 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche pour démarrer la cuisson.
2. Sortir les pommes de terre du four et les laisser refroidir légèrement jusqu'à ce qu'elles puissent être manipulées. Enlever une calotte d'environ le quart de chacune dans le sens de la longueur et évider en laissant une coque d'environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Réserver la chair dans un grand bol.
3. Faire chauffer le lait avec le beurre dans une petite casserole à feu doux, jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Ajouter à la chair de pomme de terre. Piler et mélanger à l'aide d'un pilon jusqu'à consistance lisse. Ajouter le reste des ingrédients. Continuer à piler jusqu'à ce que le tout soit parfaitement combiné. Corriger l'assaisonnement au goût.
4. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium.
5. Remplir les coques de garniture en la tassant bien. La garniture devrait déborder de ½ à ¾ po (1,25 à 2 cm). Utiliser toute la garniture. Placer les pommes de terre farcies dans la lèchefrite préparée et enfourner. Régler le four à la fonction Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 25 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche pour démarrer la cuisson. Commencer à vérifier le degré de cuisson après 20 minutes pour éviter que les pommes de terre brunissent trop.

Valeur nutritive par pomme de terre :/
Calories 326 (42 % provenant des lipides) • glucides 40 g • protéines 8 g • lipides 15 g • gras saturés 9 g • cholestérol 38 mg • sodium 292 mg • calcium 105 mg • fibres 3 g

Sandwich californien

La variété des textures – de l'avocat crémeux au bacon croustillant – rend ce sandwich vraiment spécial! Dans la pure tradition californienne, utilisez seulement les ingrédients les plus frais et les tomates, de préférence en saison.

Donne 4 sandwiches.

4 tranches de pain de grains entiers
4 c. à thé (20 ml) de moutarde de Dijon
6 à 8 oz (170 à 225 g) de poitrine de dinde ou de poulet tranchée
1 avocat, dénoyauté et tranché
1 tomate italienne, coupée en 8 tranches
8 tranches de bacon cuit
4 oz (155 g) de Monterey Jack, coupé en 8 tranches

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et y poser sa grille. Disposer les tranches de pain sur la grille. Tartiner chacune de moutarde de Dijon et recouvrir des autres ingrédients, dans l'ordre indiqué.
2. Placer la grille du four à la position 2 et enfourner la lèchefrite. Régler le four à la fonction Sandwich à 400 °F (204 °C) pour une durée de 10 minutes. Faire cuire jusqu'à ce que le fromage ait fondu et qu'il soit légèrement doré, en ajoutant du temps au besoin.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive par sandwich :
Calories 378 (52 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 22 g • lipides 22 g • gras saturés 9 g • cholestérol 55 mg • sodium 1185 mg • calcium 356 mg • fibres 5 g

Sandwich Reuben

Une version maison de ce favori des sandwicheries. Nous vous fournissons même une recette de vinaigrette russe vite faite.

Donne 4 sandwiches.

4 tranches de pain de seigle
¼ t. (60 ml) de vinaigrette russe *
1 t. (250 ml) de choucroute, bien égouttée
8 oz (225 g) de bœuf salé, finement tranché (ou pastrami si l'on préfère)
6 oz (170 g) de fromage suisse (environ 8 tranches)

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et y poser sa grille. Disposer les tranches de pain sur la grille. Badigeonner chacune de vinaigrette russe et recouvrir des autres ingrédients, dans l'ordre indiqué.
2. Placer la grille du four à la position 2 et enfourner la lèchefrite. Régler le four à la fonction Sandwich à 400 °F (204 °C) pour une durée de 10 minutes. Faire cuire jusqu'à ce que le fromage ait fondu et soit légèrement doré, en ajoutant du temps au besoin.
3. Servir immédiatement.

* Pour une vinaigrette russe vite faite, mettre tous les ingrédients ci-dessous dans un petit bol et remuer jusqu'à ce que le tout soit parfaitement combiné.

⅓ t. (80 ml) de mayonnaise
2 c. à soupe (30 ml) de ketchup
2 c. à soupe (30 ml) de relish
sel et poivre au goût

Valeur nutritive per sandwich :
Calories 389 (48 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 26 g • lipides 21 g • gras saturés 10 g • cholestérol 79 mg • sodium 1286 mg • calcium 362 mg • fibres 4 g

Poulet rôti aux fines herbes

La combinaison de fines herbes fraîches et déshydratées donne toute la saveur au poulet dans ce plat classique.

Donne 6 portions

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
1 c. à thé (5 ml) de basilic déshydraté
1 c. à thé (5 ml) de thym déshydraté
1 c. à soupe (15 ml) de romarin frais, haché
1 c. à thé (5 ml) de sel cachère
1 c. à thé (5 ml) de poivre noir frais moulu
1 citron, coupé en deux
1 poulet de 4 à 5 lb (rincé et épongé) sans les abats
2 gousses d'ail, broyées
ficelle de boucher

1. Dans un petit bol, mélanger l'huile, les fines herbes, le sel et le poivre en une pâte. Réserver.
2. Presser les moitiés de citron partout sur l'intérieur et l'extérieur du poulet. Farcir le poulet des moitiés de citron et des gousses d'ail. Frotter la pâte d'herbes sur toute la peau. Ficeler le poulet avec de la ficelle de boucher.
3. Placer le poulet dans la lèchefrite. Placer la grille du four à la position 1 et enfourner le poulet. Régler le four à la fonction Rôtissage à 400 °F (204 °C) pour une durée de 1½ heure. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche pour démarrer le rôtissage.
4. Cuire jusqu'à ce que la température interne de la poitrine atteigne 165 °F (74 °C) et que le jus qui s'écoule quand on pique une cuisse soit clair. Selon la grosseur du poulet, commencer à vérifier la température interne 15 à 20 minutes avant l'expiration du délai de cuisson.

Valeur nutritive par portion :
Calories 312 • (55 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 33 g • lipides 18 g • gras saturés 5 g • cholestérol 114 mg • sodium 493 mg • calcium 30 mg • fibres 1 g

Pâté chinois

Nous avons apporté quelques variantes à ce plat classique réconfortant, mais il a conservé toute sa saveur riche et satisfaisante.

Donne 12 portions.

Garniture :

1 lb (450 g) de pommes de terre Russet (environ 2 moyennes), pelées et coupées en gros morceaux
1 petit chou-fleur d'environ 2 lb (900 g), coupé en fleurons
½ t. (125 ml) de crème 11,5 %
3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé
1 c. à thé (5 ml) de sel cachère
½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu

Garniture :

1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé
3 carottes moyennes, pelées, coupées en deux sur la longueur, puis coupées en tranches de ¼ po (6 mm)
2 gousses d'ail, finement hachées
1 oignon moyen, finement haché
1 c. à thé (5 ml) de sel cachère, divisé
½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
2 tiges de thym frais, sans les tiges, feuilles émincées
2 lb (900 g) d'agneau haché
¼ t. (60 ml) de pâte de tomate
½ t. (125 ml) de vin rouge
1 t. (250 ml) de bouillon de bœuf, à faible teneur en sodium
1 c. à soupe (15 ml) de sauce soja, à teneur réduite en sodium
1 t. (250 ml) de petits pois congelés
2 c. à soupe (30 ml) de persil haché, comme garniture

1. Mettre les pommes de terre dans une grande marmite d'eau froide et apporter à ébullition à feu vif. Lorsque l'eau bout, ajouter le chou-fleur. Réduire le feu, mais laisser mijoter à gros bouillons. Cuire pendant 18 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient très tendres quand on les pique avec la pointe d'un couteau.
2. Faire chauffer la crème et le beurre dans une petite casserole à feu doux, jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Égoutter les pommes de terre et le chou-fleur dans une passoire et remettre dans la marmite. Piler les pommes de terre. Ajouter le lait chaud, saler et poivrer et piler jusqu'à consistance lisse. Réserver.

3. Pendant que les pommes de terre et le chou-fleur cuisent, préparer la garniture. Mettre l'huile et le beurre dans une grande sauteuse à feu mi-vif. Lorsque le beurre a fondu, ajouter les carottes, l'ail, l'oignon et ½ c. à thé (2 ml) de sel. Faire revenir pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce que les légumes aient ramolli, mais sans prendre de couleur. Ajouter le thym, l'agneau, le reste du sel et le poivre. Cuire jusqu'à ce que l'agneau soit doré. Ajouter la pâte de tomate et cuire pendant 1 minute. Ajouter le vin et cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié. Incorporer le bouillon et la sauce soja. Amener à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 12 à 15 minutes pour que la sauce réduise et épaississe. Ajouter les pois et retirer du feu. Corriger l'assaisonnement au goût.
4. Transférer la garniture dans un plat de cuisson 13 x 9 po (33 x 23 cm) et étaler de sorte qu'elle couvre bien le fond. Recouvrir de la purée de pomme de terre et de chou-fleur et étaler de manière parfaitement lisse avec une spatule.
5. Placer la grille du four à la position 2 et enfourner le plat. Régler le four à la fonction Cuisson bi-mode, à Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 15 minutes, puis à Cuisson au gril à 500 °F (260 °C) pour une durée de 10 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche pour démarrer la cuisson.
6. Cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que le dessus soit doré et croûté. Garnir de persil. Laisser refroidir pendant 5 à 10 minutes avant de servir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 359 (59 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 18 g • lipides 24 g • gras saturés 11 g • cholestérol 70 mg • sodium 555 mg • calcium 65 mg • fibres 4 g

Enchiladas aux haricots noirs et aux patates douces avec sauce au piment rouge

Un repas sans viande facile à préparer. Comme la sauce au piment rouge a du mordant, vous voudrez réduire la quantité d'assaisonnement au chile si vous préférez une version plus douce. La sauce peut être préparée d'avance et conservée dans un bocal hermétique au réfrigérateur pendant quelques jours.

Donne 6 portions.

Sauce au piment rouge :

1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
1 oignon moyen, haché
2 gousses d'ail, hachées
¾ c. à thé (4 ml) de sel cachère, divisé
¼ t. (60 ml) d'assaisonnement au chile (de marque Ancho de préférence)
¼ c. à thé (1 ml) d'origan déshydraté
1 boîte de 14,5 oz (450 ml) de tomates en dés, égouttées
1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate
¾ t. (180 ml) de bouillon de légumes, divisé
1 à 2 c. à thé (10 ml) de miel ou de cassonade dorée
1 patate douce ou une igname moyenne (environ 10 oz [285 g]), pelée et coupée en dés
2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
1 pincée de sel cachère
1 pincée de poivre noir frais moulu
1 boîte de 14,5 ou 15 oz (450 ml) d'haricots noirs, égouttés et rincés
2 c. à thé (10 ml) de jus de lime frais
¼ c. à thé (1 ml) de sel cachère
1 pincée de poivre noir frais moulu

2 t. (500 ml) de fromage déchiqueté (Monterey Jack est un excellent choix), divisé
2 oignons verts, finement tranchés, divisés
12 tortillas au maïs de 6 po (15 cm)
enduit de cuisson
quartiers de lime pour servir

1. Préparer la sauce au piment rouge : Faire chauffer l'huile dans une sauteuse moyenne à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail avec 1 pincée de sel et sauter pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient mous. Ajouter les épices et le reste du sel et faire revenir pendant environ 1 minute pour que les saveurs se marient. Incorporer les tomates en dés et la pâte de tomate; laisser mijoter pendant environ 5 minutes. Lorsque tout est parfaitement combiné et réduit légèrement, ajouter ½ t. (125 ml) de bouillon. Cuire pendant environ 10 minutes, pour que les saveurs s'épanouissent et que le mélange réduise légèrement. Transférer dans un mélangeur, ajouter 1 c. à thé (5 ml) de miel ou de cassonade et pendant que le mélangeur tourne à faible régime, ajouter le reste du bouillon par le couvercle du mélangeur. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût, en ajoutant du sel et du miel ou de la cassonade si désiré; réserver.
2. Pendant que la sauce mijote, faire rôtir la patate douce. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium. Remuer les dés de patate douce avec 2 c. à thé (10 ml) d'huile, 1 pincée de sel et du poivre. Disposer en une seule couche dans la lèchefrite. Placer la grille du four à la position 2 et enfourner la lèchefrite. Régler le four à la fonction Rôtissage à 400 °F (204 °C) pour une durée de 15 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche pour démarrer le rôtissage.
3. Transférer les patates rôties dans un grand bol à mélanger avec les haricots, le jus de lime, ¼ c. à thé (1 ml) de sel, du poivre, 1 t. (250 ml) de fromage et la moitié des oignons verts; remuer. Retirer le papier d'aluminium de la lèchefrite.
4. Assembler les enchiladas : Pour rendre les tortillas plus malléables, les enrouler dans un linge humide, les réchauffer pendant environ 15 secondes au four à micro-ondes et les garder couvertes jusqu'à l'emploi. Vaporiser la lèchefrite d'enduit de cuisson. Étaler 1 t. (250 ml) de sauce dans la lèchefrite.
5. Placer une tortilla dans la lèchefrite et la tourner pour l'enrober de sauce. Placer environ ¼ t. (60 ml) de garniture au centre, replier les deux côtés sur la garniture, tourner la tortilla à l'envers, joint dessous, et la pousser d'un côté de la lèchefrite. Répéter avec le reste des tortillas, en ajoutant plus de sauce au besoin ou au goût. Lorsque toutes les tortillas sont garnies et remplissent la lèchefrite, les recouvrir de ½ à ¾ t. (125 à 180 ml) de sauce et du reste du fromage.
6. Préchauffer le four au réglage Cuisson bi-mode, à Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 10 minutes, puis à Cuisson au gril à 500 °F (260 °C) pour une durée de 2 minutes.
7. Lorsque le four est préchauffé (un bip sonore se fait entendre), enfourner la lèchefrite. Cuire jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le dessus des enchiladas soit doré.
8. Sortir du four. Garnir du reste des oignons verts tranchés et servir avec de la sauce et des quartiers de lime.

Valeur nutritive par portion :
Calories 442 (35 % provenant des lipides) • glucides 57 g • protéines 18 g • lipides 18 g • gras saturés 7 g • cholestérol 40 g • sodium 1035 mg • calcium 430 mg • fibres 10 g

Gigot d'agneau du Moyen-Orient avec sauce yogourt-tahini

On dirait que les épices du Moyen-Orient ont été créées spécialement pour accompagner l'agneau! Dans cette recette, les pommes de terre et les oignons sont rôtis avec la viande, ce qui donne un plat principal impressionnant et facile à faire pour votre prochain dîner d'occasion. Les restants d'agneau sont délicieux en sandwich, garnis de la sauce yogourt-tahini.

Donne 8 à 10 portions.

Marinade:

1 c. à thé (5 ml) de graines de cumin
1 c. à thé (5 ml) de graines de coriandre
3 bâtonnets de cannelle, cassés en deux
1½ c. à thé (7 ml) de sel cachère, un peu plus pour saupoudrer
½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu, un peu plus pour saupoudrer
4 gousses d'ail
4 tiges d'origan pour les feuilles seulement
½ c. à thé (2 ml) de poivre de Cayenne
⅓ t. (80 ml) d'huile d'olive, divisée
1 gigot d'agneau de 2½ à 3 lb, désossé
1 lb (450 g) de pommes de terre rouges, frottées, coupées en deux, puis recoupées en tranches de ¼ po (6 mm) d'épaisseur
12 petits oignons, pelés et coupés en deux (ou 2 échalotes, tranchées)

Sauce yogourt-tahini :

1 t. (250 ml) de yogourt nature entier ou à teneur réduite en gras
1 c. à soupe (15 ml) de tahini
½ c. à thé (2 ml) de jus de citron frais
½ c. à thé (2 ml) de sel cachère
¼ c. à thé (1 ml) de cumin broyé
pain pita, grillé et gardé au chaud jusqu'à l'emploi

1. Préparer la marinade. Faire chauffer les graines de cumin et de coriandre dans un petit poêlon à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient grillées et fragrantes. Placer les graines grillées dans un mini-hachoir ou un moulin à épices Cuisinart[MD] avec les bâtonnets de cannelle, le sel, le poivre, l'ail, l'origan et le poivre de Cayenne. Défaire au moyen de quelques impulsions en raclant les parois du bol au besoin.
2. Frotter la pâte sur l'agneau (après avoir enlevé la ficelle de boucher ou le filet pour que la viande soit parfaitement enrobée). Transférer dans un grand bol à mélanger et recouvrir d'un film plastique ou dans un sac en plastique de 2 gallons (9 l) refermable. Laisser mariner au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
3. Après la période de marinage, retirer l'agneau de la marinade et le ficeler fermement avec de la ficelle de boucher à intervalles de 2 po (5 cm). Recouvrir la lèchefrite de papier d'aluminium. Ajouter les pommes de terre, les oignons, le reste de l'huile d'olive, 1 ou 2 pincées de sel et 1 pincée de poivre; remuer. Placer le gigot au centre de la lèchefrite sur les légumes.
4. Placer la grille du four à la position 1 et enfourner le gigot. Régler le four à la fonction Cuisson bi-mode, à la fonction Rôtissage à 400 °F (204 °C) pour une durée de 30 minutes, puis à Rôtissage à 300 °F (150 °C) pour une durée de 30 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche, pour démarrer le rôtissage.
5. L'agneau est cuit lorsque sa température interne atteint 130 °F (54 °C) pour une cuisson mi-saignante. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de trancher et de servir.
6. Pendant que l'agneau cuit, préparer la sauce au yogourt. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet jusqu'à consistance homogène. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de l'emploi. (La sauce se conservera pendant une semaine au réfrigérateur dans un récipient hermétique.)
7. Couper l'agneau en fines tranches et servir avec les pommes de terre et les oignons rôtis, accompagnés de la sauce au yogourt et du pain pita grillé.

Valeur nutritive par portion d'agneau (basée sur 10 portions) : Calories 270 (46 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 25 g • lipides 14 g • gras saturés 3 g • cholestérol 37 mg • sodium 441 mg • calcium 30 mg • fibres 1 g

Côtes levées barbecue cuites au four

Pourquoi attendre l'été pour servir des côtes levées alors que vous pouvez vous en régaler à l'année longue?

Donne 4 à 6 portions.

Marinade sèche :

2 c. à soupe (30 ml) de cassonade dorée, bien tassée
3 c. à soupe (45 ml) d'assaisonnement au chile
1 c. à thé (5 ml) de sel cachère
½ c. à thé (2 ml) de paprika fumé
½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
½ c. à thé (2 ml) d'origan
½ c. à thé (2 ml) de poudre d'ail
¼ c. à thé (1 ml) de poivre de Cayenne

2 lb (900 g) de côtes de flanc style St-Louis (ou petites côtes levées de dos)

1. Remuer tous les ingrédients secs ensemble dans un petit bol.
2. Frotter le mélange d'épices sur les côtes et réfrigérer pendant au moins 2 heures, mais de préférence pendant toute une nuit.
3. Placer la grille du four à la position 2, disposer les côtes dans la lèchefrite et enfourner.
4. Régler le four à la fonction Cuisson bi-mode, d'abord à Cuisson au four à 375 °F (190 °C) pour une durée de 45 minutes, puis à Cuisson au four à 250 °F (125 °C) pour 1½ heure. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche, pour démarrer la cuisson.
5. Lorsqu'elles sont cuites, couper les côtes et les servir individuellement avec de la sauce barbecue, si on le désire.

Valeur nutritive par portion (basée sur 6 portions) :
Calories 447 (73 % provenant des lipides) • glucides 6 g • protéines 24 g • lipides 26 g • gras saturés 11 g • cholestérol 121 mg • sodium 578 mg • calcium 38 mg • fibres 2 g

Poitrine de dinde rôtie style porchetta

Dans cette version du porchetta, un mets romain classique, la pancetta qui enveloppe la poitrine de dinde maigre donne une croûte croustillante et aide à imiter le gras qui vient habituellement du porc. Nous préférons ne pas utiliser une poitrine pré-saumurée afin de limiter la quantité de sel dans le plat final.

Donne 10 à 12 portions

Saumure :

8 t. (2 l) d'eau
1 t. (250 ml) de sel cachère
¼ t. (60 ml) de sucre granulé
1 poitrine de dinde entière de 4 à 5 lb (1,8 à 2,27 kg), désossée*

Marinade sèche :

1 gousse d'ail
12 feuilles de sauge
1 tige de romarin, feuilles seulement
1 tige de thym, feuilles seulement
1½ c. à thé (7 ml) de graines de fenouil, grillées et moulues, ou ½ c. à thé (2 ml) de fenouil moulu, grillé
1 c. à thé (5 ml) de piment rouge en flocons broyés
1 paquet de 3 oz (90 g) de pancetta, soit 6 à 8 tranches

1. Préparer la saumure. Combiner le sel et le sucre avec l'eau dans un très grand bol et battre à l'aide d'un fouet jusqu'à dissolution. Ajouter la poitrine de dinde. Si la dinde n'est pas parfaitement immergée, ajouter de l'eau jusqu'à ce qu'elle le soit. Couvrir d'un film plastique et réfrigérer pendant 3 heures.

2. Pendant que la dinde macère dans la saumure, préparer la marinade sèche. Dans un petit robot culinaire ou moulin à épices, hacher finement l'ail. Ajouter la sauge, le romarin et le thym et hacher par impulsions. Combiner les herbes hachées avec les graines de fenouil et les flocons de piment rouge dans un petit bol et réserver.
3. À la fin de la période de saumurage, retirer la poitrine de la saumure et la rincer à l'eau froide. Éponger parfaitement avec des essuie-tout et déposer sur une surface de travail, peau en dessous.
4. Frotter la chair de la dinde avec la marinade sèche. En commençant à une extrémité, enrouler délicatement la dinde à la manière d'un gâteau roulé, en évitant de déchirer la peau. Le rouleau ainsi formé devrait pouvoir être laissé, joint dessous, sur le comptoir, sans se dérouler. Envelopper les rouleaux de tranches de pancetta, en prenant particulièrement soin de recouvrir les parties où la peau serait déchirée. Ficeler fermement avec de la ficelle de boucher à intervalles de 2 po (5 cm) de manière à former un rouleau compact.
5. Placer les rouleaux sur la grille dans la lèchefrite. Placer la grille du four à la position 1 et enfourner la lèchefrite. Régler le four à la fonction Cuisson bi-mode, d'abord à Rôtissage à 400 ˚F (204 ˚C) pour une durée de 25 minutes, puis à Rôtissage à 325 ˚F (162 ˚C) pour une durée de 1 heure. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche, pour démarrer le rôtissage. Faire rôtir jusqu'à ce que l'extérieur soit doré et croustillant et que la température interne de la dinde atteigne 165 ˚F (74 ˚C).
6. Sortir du four et laisser reposer 10 minutes avant de déficeler et de trancher.

* On peut demander au boucher de désosser la poitrine de dinde, au besoin.

Valeur nutritive par portion (basée sur 12 portions) :
Calories 298 (49 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 37 g • lipides 16 g • gras saturés 4 g • cholestérol 108 mg • sodium 1067 mg • calcium 38 mg • fibres 0 g

Poulet braisé au piment et aux poivrons avec oignons

Épicé, piquant et vinaigré, ce plat coloré complète à merveille un plat riche en amidon comme le riz, les pommes de terre ou une polenta pour absorber les sucs de cuisson savoureux.

Donne 4 à 6 portions.

8 cuisses de poulet, avec os et peau, parées du gras visible
2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de sherry
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive, divisée
1½ c. à thé (7 ml) de sel cachère, divisé
1 c. à thé (5 ml) de poivre noir frais moulu
4 poivrons (rouges, jaunes ou oranges) moyens
1 gros oignon, tranché
2 saucisses italiennes au poulet précuites (soit environ 6 oz [170 g]) en tranches de ½ po (1,25 cm)
6 piments cerise forts, évidés et coupés en quartiers
1 t. (250 ml) d'olives italiennes vertes, dénoyautées et coupées en deux

1. Dans un grand bol, combiner les cuisses de poulet avec le vinaigre, 1 c. à soupe (15 ml) d'huile, 1 c. à thé (5 ml) de sel et tout le poivre. Recouvrir d'un film plastique et réfrigérer pendant 1 heure.
2. Placer la grille du four à la position 2. Préchauffer le four à la fonction Cuisson avec convection à 425 ˚F (220 ˚C) pour une durée de 30 minutes. Frotter les poivrons avec le reste de l'huile et les placer dans la lèchefrite. Faire rôtir les poivrons, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à que la peau noircisse, puis les placer dans un bol et recouvrir hermétiquement d'un film plastique. Laisser refroidir pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tièdes au toucher. Peler, égrener et trancher en lanières de ½ po (1,25 cm).

3. En laissant la grille à la même position, régler le four à Cuisson bi-mode, d'abord à Cuisson au four avec convection à 400 °F (204 °C) pour une durée de 35 minutes, puis à Cuisson au gril à 500 °F (260 °C) pour 5 minutes.
4. Pendant que le four réchauffe, mélanger l'oignon, les lanières de poivrons, la saucisse, les piments hachés, les olives et le reste du sel. Étaler uniformément dans le fond d'un plat de cuisson de 13 x 9 po (33 x 23 cm) et nicher les morceaux de poulet dans les légumes, peau sur le dessus. Ajouter le reste de la marinade. Cuire jusqu'à ce que la température interne des cuisses atteigne 170 °F (76 °C) et que la peau soit dorée et croustillante.

Valeur nutritive par portion (basée sur 6 portions) :
Calories 412 (62 % provenant des lipides) • glucides 9 g • protéines 30 g • lipides 28 g • gras saturés 7 g • cholestérol 131 mg • sodium 985 mg • calcium 33 mg • fibres 2 g

Rôti de porc farci aux piments verts du Chili avec pomme

La saveur douce et piquante de la farce se marie très bien au goût du porc.

Donne 10 portions.

4 petits piments verts du Chili (comme Anaheim ou poblano), environ ¾ lb (375 g) en tout
1 oignon rouge moyen, coupé en deux et recoupé en quartiers jusqu'à la racine (pour maintenir les quartiers ensemble)
4 gousses d'ail, broyées
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive, divisée
1½ c. à thé (7 ml) de sel cachère, divisé
½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu, divisé
1 petite pomme verte, pelée, évidée et coupée en 8 quartiers
8 à 10 feuilles de sauge fraîche de moyenne ou grande taille
1 pincée de cannelle moulue
1 rôti de longe de porc désossé, de 3 à 3½ lb (1,5 à 1,6 kg)*

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium. Placer les piments, l'oignon et l'ail dedans. Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre; remuer le tout. Placer la grille du four à la position 3 et enfourner la lèchefrite. Régler le four à la fonction Rôtissage à 425 °F (220 °C) pour une durée de 30 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche, pour démarrer le rôtissage. Remuer à mi-cuisson (les peaux des piments seront noircies par endroits). Retirer et transférer avec précaution dans un bol résistant à la chaleur et couvrir hermétiquement d'un film plastique. Laisser refroidir; réserver. Ne pas retirer le papier d'aluminium de la lèchefrite; on en aura besoin pour faire rôtir le porc.
2. Lorsque les piments sont tièdes au toucher, ôter les peaux et mettre les piments dans un mini-hachoir ou un robot muni d'une lame à hacher en métal. Ajouter l'oignon rôti et l'ail, ainsi que la pomme, la sauge, ¾ c. à thé (4 ml) de sel, ¼ c. à thé (1 ml) de poivre et la cannelle. Hacher grossièrement au moyen de quelques impulsions; réserver.
3. Ouvrir la longe de porc en papillon*. Mettre la viande sur une planche à découper propre. Avec un long couteau bien affûté, couper dans le sens de la longueur, sur toute la longueur, presque de bord en bord, de façon à obtenir une coupe papillon; ouvrir la viande comme un livre. Répéter de manière à obtenir une double coupe papillon. On obtient ainsi une pièce de viande mince et longue, facile à enrouler.
4. Étaler la garniture uniformément sur la viande, en la tassant. En commençant à un côté court, enrouler la viande à la manière d'un gâteau roulé, bien serré. Ficeler fermement avec une ficelle de boucher à intervalles de 2 po (5 cm) pour préserver la forme. Frotter de la dernière cuillère à soupe (15 ml) d'huile et du reste du sel et du poivre. Placer dans la lèchefrite tapissée de papier d'aluminium.

5. Placer la grille du four à la position 1. Enfourner le rôti et régler le four à la fonction Rôtissage à 375 °F (190 °C) pour une durée de 45 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche, pour démarrer le rôtissage. Le porc est cuit lorsque sa température interne atteint 140 °F (60 °C). Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes dans le four avant de trancher et de servir.

* Il faut ouvrir la longe en une « double » coupe papillon. Un boucher pourra le faire, si on le désire.

Valeur nutritive par portion :
Calories 276 (47 % provenant des lipides) • glucides 6 g • protéines 30 g • lipides 14 g • gras saturés 3 g • cholestérol 87 mg • sodium 409 mg • calcium 22 mg • fibres 1 g

Pâte à pizza

Cette pâte se prête bien à d'autres utilisations… mais qui ne raffole pas de la pizza maison? Voyez d'autres recettes de pizza et de calzone à www.cuisinart.ca.

Donne 1½ lb (680 g) de pâte, suffisamment pour deux croûtes de 12 po (30 cm)

2¼ c. à thé (11 ml, 1 sachet ou ¼ oz) de levure sèche active
1½ c. à thé (7 ml) de sucre granulé
1 t. (250 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])
3 t. (750 ml) de farine à pain (ou de farine tout usage non blanchie)
1½ c. à thé (7 ml) de sel cachère

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive, un peu plus pour enduire la boule de pâte

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure et le sucre dans l'eau tiède. Laisser reposer pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange commence à mousser. (Remarque : Si la levure ne commence pas à mousser dans un délai de 10 minutes, cela signifie qu'elle n'est plus active. Il faut la jeter et recommencer avec de la levure active.)
2. Poser le couteau à pétrir ou à hacher en métal dans le bol d'un robot culinaire. Ajouter la farine, le sel et l'huile d'olive; combiner au moyen de quelques impulsions. Pendant que le moteur tourne, verser le mélange liquide par l'entonnoir aussi vite que la farine peut l'absorber. Transformer jusqu'à ce que la pâte commence à se former et qu'elle se détache des parois du bol. Pétrir pendant pendant 30 secondes. La pâte pourrait être légèrement collante.
3. Enduire l'intérieur d'un grand bol d'huile d'olive. Ajouter la pâte et la tourner dans le bol pour l'enduire d'huile. Couvrir le bol d'un film plastique. Laisser reposer dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure environ. La pâte devrait doubler de volume.
4. Transférer la pâte sur une surface légèrement farinée et la dégonfler d'un coup de poing. Abaisser à la taille voulue.

Valeur nutritive par portion (basée sur 12 portions pour 2 croûtes) :
Calories 114 (9 % provenant des lipides) • glucides 23 g • protéines 3 g • lipides 1 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 g • sodium 286 mg • calcium 1 mg • fibres 1 g

Pâte à pizza sans gluten

Enfin une pizza dont les personnes intolérantes au gluten peuvent se régaler!

Donne environ 1 lb (450 g) de pâte, soit deux croûtes de 10 po (25 cm).

¾ t. (180 ml) de farine de tapioca
¾ t. (180 ml) de farine de riz blanc, un peu plus pour saupoudrer et abaisser la pâte
2 c. à soupe (30 ml) de farine de quinoa
½ t. (125 ml) de farine d'arrow-root
1 c. à thé (5 ml) de gomme xanthane
1 c. à thé (5 ml) de sel cachère
2 c. à thé (10 ml) de sucre granulé

½ t. (125 ml) de lait de riz
¼ t. (60 ml) d'eau
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive vierge extra
quantité additionnelle de farine de riz, pour saupoudrer et abaisser

1. Placer les farines, la gomme xanthane, le sel et le sucre dans le bol du batteur sur socle Cuisinart[MD] muni du crochet à pétrir. Combiner au régime 3. Combiner le lait de riz, l'eau et l'huile d'olive dans une tasse à mesurer.
2. Pendant que le batteur tourne au régime 3, ajouter les ingrédients liquides. Après que la pâte s'est formée en boule, pétrir la pâte pendant 1 à 2 minutes à un régime entre 4 et 5. Si la pâte semble sèche, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, en continuant de battre jusqu'à ce que la boule nettoie les parois du bol. Attendre que chaque cuillérée d'eau soit bien incorporée avant d'en ajouter une autre. (Si, au contraire, la pâte est trop collante, ajouter de la farine de riz blanc, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.)
3. Au moment d'abaisser la pâte, la séparer en deux parties égales. Saupoudrer une grande surface de travail de farine de riz. Abaisser la pâte en un disque de 10 po (25 cm).
4. Saupoudrer copieusement une pelle ou plaque à pizza de farine de riz. Transférer la pâte dessus et garnir au goût avant de mettre à cuire.

Valeur nutritive par portion (basée sur 12 portions au total pour deux pizzas) : Calories 114 (22 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 9 g • lipides 3 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 209 mg • calcium 23 mg • fibres 1 g

Pizza blanche aux olives et aux tomates raisin

Si vous n'aimez pas la ricotta, remplacez-la par ½ t. (125 ml) de sauce à pizza. D'une façon ou d'une autre, la garniture est sûre de ne faire que des heureux.

Donne une pizza de 12 po (30 cm).

recette de pâte à pizza (voir les recettes précédentes)
½ c. à soupe (7 ml) d'huile d'olive
¼ t. (60 ml) de ricotta, égouttée (surtout si mouillée)
1 gousse d'ail, finement hachée
¼ c. à thé (1 ml) de sel cachère
1 pincée de poivre noir frais moulu
½ t. (125 ml) d'olives kalamata dénoyautées
½ t. (125 ml) de tomates raisin, coupées en deux
¼ t. (60 ml) de pecorino romano, râpé ou déchiqueté
1 pincée de piment rouge broyé (facultatif)
6 feuilles de basilic frais, moyennes ou grandes, déchirées

1. Saupoudrer quelques cuillères à soupe de semoule de maïs sur une pelle ou plaque à pizza. Abaisser ou étirer la pâte en un disque de 12 po (30 cm) et la transférer sur la semoule de maïs (cela l'empêchera de coller). Badigeonner le dessus de la pâte d'huile d'olive, puis étaler la ricotta sur toute la surface, en laissant environ 1 po (2,5 cm) sur tout le pourtour. Répartir uniformément le reste des ingrédients, dans l'ordre indiqué, sauf le basilic.
2. Placer la grille du four à la position 1, avec la pierre à pizza dessus. Préchauffer le four au réglage Pizza à 450 °F (232 °C) pour une pizza fraîche de 12 po (30 cm).
3. Lorsque le four est préchauffé (un bip sonore se fait entendre), transférer la pizza directement sur la pierre chaude dans le four, avec précaution.

4. Cuire pour la durée prévue, soit 15 minutes, en prolongeant la cuisson au besoin.
5. Sortir la pizza du four, avec précaution, à l'aide d'une pelle à pizza, de préférence. Laisser refroidir pendant environ 5 minutes avant de couper et de servir. Garnir de basilic.

Valeur nutritive par portion (basée sur 6 portions) :
Calories 187 (36 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 6 g • lipides 7 g • gras saturés 2 g • cholestérol 9 g • sodium 526 mg • calcium 20 mg • fibres 1 g

Pizza aux boulettes de viande avec tomates et poivrons rôtis

Cette recette prouve que la cuisine sans produits allergènes peut être savoureuse !

Donne environ 12 portions ou deux pizzas de 10 po (25 cm).

Boulettes de viande :

1 lb (450 g) de bœuf haché
½ petit oignon blanc, d'environ 1 oz (30 g), finement haché
1 petite gousse d'ail, finement hachée
¼ t. (60 ml) de feuilles de persil frais, hachées
¼ c. à thé (1 ml) de sel cachère
⅛ c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu

Poivron rôti et tomates :

1 petit poivron rouge d'environ 6 oz (180 g), égrené et coupé en quartiers
2 petites tomates italiennes, coupées en deux
2 gousses d'ail, broyées
2 tiges de thym
¼ c. à thé (1 ml) de sel cachère
⅛ c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu
2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
1 recette de pâte à pizza sans gluten (page 30)
huile d'olive vierge extra comme garniture
1 pincée de sel cachère

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger parfaitement tous les ingrédients des boulettes. Séparer en six boulettes de même taille.
2. Placer la grille du four à la position 2. Placer les boulettes sur la grille dans la lèchefrite et enfourner. Régler le four à Cuisson au four à 425 °F (220 °C) pour une durée de 25 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche, pour démarrer la cuisson. Une fois les boulettes cuites, les laisser refroidir légèrement, les vider dans un bol et nettoyer la lèchefrite. Lorsque les boulettes ont refroidi, couper chacune en tranches de 1/8 po (3 mm).
3. Dans un petit bol, mélanger le poivron, les tomates, l'ail, le thym, le sel et le poivre avec l'huile d'olive. Transférer ce mélange dans la lèchefrite et cuire au réglage Convection rapide à 425 °F (220 °C) pendant 25 minutes avant de le transférer dans un petit bol. Couvrir hermétiquement d'un film plastique et laisser refroidir parfaitement. Au moment de les utiliser, ôter la peau du poivron et des tomates, puis les couper en dés de 1 po (2,5 cm).
4. Transférer la pâte à pizza abaissée sur une pelle ou plaque à pizza. Verser un filet d'huile d'olive sur la pâte et la badigeonner sur toute la surface. Garnir des tranches de boulettes, puis des tomates et des poivrons en dés. Arroser d'un filet d'huile d'olive avant de mettre à cuire.
5. Placer la grille du four à la position 1, avec la pierre à pizza dessus. Préchauffer le four à 450 °F (232 °C) au réglage Pizza, 6 po (15 cm), fraîche, pour une durée de 13 minutes. Lorsque le four est préchauffé (un bip sonore se fait entendre), enfourner la pizza.
6. Pendant que la pizza cuit, répéter avec le reste des ingrédients.
7. Couper et servir immédiatement.

Valeur nutritive par portion (basée sur 12 portions pour 2 pizzas) :
Calories 199 (38 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 9 g • lipides 9 g • gras saturés 3 g • cholestérol 23 mg • sodium 333 mg • calcium 31 mg • fibres 1 g

Pizza à l'aubergine rôtie (sans gluten)

Une combinaison savoureuse pour la pâte sans gluten.

Donne une pizza de 10 po (25 cm), soit environ 6 portions.

1 aubergine, coupée en tranches de ¼ po (6 mm)
4 gousses d'ail, finement hachées
2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
1 tige de romarin frais, cassée en deux
½ recette de pâte à pizza sans gluten (page 30), abaissée en un disque de 10 po (25 cm)
½ t. (125 ml) de sauce à pizza préparée (facultatif)
½ lb (225 g) de mozzarella fraîche, en tranches
¼ t. (60 ml) de parmesan râpé
6 feuilles de basilic
1 pincée de sel cachère
1 pincée de piment rouge broyé

1. Mélanger ensemble l'aubergine, l'ail, l'huile d'olive et le romarin; transférer en une couche dans la lèchefrite. Placer la grille du four à la position 2 et y mettre la lèchefrite. Régler le four à la fonction Cuisson au four à 425 °F (220 °C) pour une durée de 25 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche, pour démarrer la cuisson.
2. Transférer la pâte à pizza abaissée sur une pelle ou plaque à pizza. Étaler la sauce (si on l'utilise) en un cercle au centre de la pâte. Étaler le mélange d'aubergine uniformément sur la sauce et recouvrir de tranches de mozzarella et de parmesan. Déchirer les feuilles de basilic et les répartir ici et là sur la pizza, puis saupoudrer de sel et du piment rouge broyé.
3. Placer la grille du four à la position 1, avec la pierre à pizza dessus. Préchauffer le four à 450 °F (232 °C) au réglage Pizza, 6 po (15 cm), fraîche, pour une durée de 10 minutes. Lorsque le four est préchauffé (un bip sonore se fait entendre), enfourner la pizza. Vérifier le degré de cuisson 5 minutes avant la fin pour éviter que la pizza soit trop foncée.
4. Couper et servir immédiatement.

Valeur nutritive par portion :
Calories 260 (49 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 9 g • lipides 14 g • gras saturés 7 g • cholestérol 34 mg • sodium 339 mg • calcium 73 mg • fibres 2 g

Calzones – trois variantes

Nous vous donnons trois recettes de garniture différentes pour vous inspirer… Donnez libre cours à votre imagination!

Donne 6 calzones.

1 1 lb (450 g) de pâte à pizza (page 29)
3 t. (750 ml) de garniture (recettes ci-dessous)
eau pour sceller la pâte
huile d'olive pour badigeonner la pâte

1. Séparer la pâte à pizza en six morceaux. Sur une surface légèrement farinée, abaisser ou étirer la pâte en ovales d'environ 7 x 3½ po (18 x 9 cm) de long. Garnir la moitié du bas de l'ovale d'environ ½ t. (125 ml) de garniture bien tassée (dans le cas de la garniture au prosciutto, il faudra mettre ⅓ t. [80 ml] comble par calzone).
2. Badigeonner le bord extérieur de la moitié du bas de l'ovale d'un peu d'eau et ramener la moitié du haut dessus. Presser fermement le bord avec une fourchette pour sceller. Badigeonner d'huile. (Avec la garniture au prosciutto, pratiquer une petite incision sur le dessus pour laisser la vapeur s'échapper.)

3. Placer la grille du four à la position 2, avec la pierre à pizza dessus. Préchauffer le four à 450 °F (232 °C) au réglage Pizza, 12 po (30 cm), fraîche, pour une durée de 18 minutes. Lorsque le four est préchauffé (un bip sonore se fait entendre), transférer les calzones directement sur la pierre, en les espaçant uniformément.
4. Cuire jusqu'à ce que les calzones soient dorées et que la garniture soit chaude. Sortir du four avec une pelle à pizza ou une grande spatule et laisser reposer au moins 5 minutes avant de servir.

Garniture saucisse et brocoli

Donne 3 tasses (750 ml).

3 t. (750 ml) de fleurons de brocoli, cuits à la vapeur et finement hachés
1½ t. (375 ml) de saucisse italienne douce cuite et émiettée (soit environ 4 saucisses)
4 piments cerise, égrenés et finement hachés
¼ t. (60 ml) de pecorino romano déchiqueté
¼ t. (60 ml) de mozzarella déchiquetée
3 c. à soupe (45 ml) de ricotta

1. Combiner tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Utiliser selon les instructions de la recette de calzone ci-dessus.

Valeur nutritive pour 1 calzone saucisses et brocoli :
Calories 339 (31 % provenant des lipides) • glucides 40 g • protéines 19 g • lipides 12 g • gras saturés 4 g • cholestérol 27 mg • sodium 929 mg • calcium 95 mg • fibres 3 g

Garniture champignons et épinards

Donne 3 tasses (750 ml).

3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
1½ lb (680 g) de champignons de Paris blancs, sans la tige, en tranches de ¼ po (6 mm)
1½ c. à thé (7 ml) de sel cachère
2 tiges de thym, feuilles seulement
6 t. (1,5 l) de jeunes épinards, bien tassés (environ 6 oz [170 g])
6 oz (170 g) de fromage taleggio, coupé en dés
¾ t. (180 ml) de ricotta

1. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une grande sauteuse à feu mi-vif. Lorsque le beurre a fondu, ajouter les champignons et le sel. Cuire pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et que les champignons soient dorés.
2. Incorporer le thym. Ajouter les épinards et cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fanés. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Laisser refroidir à la température de la pièce.
3. Combiner le mélange de champignons et d'épinards avec les fromages dans un bol moyen et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Utiliser selon les instructions de la recette de calzone ci-dessus.

Valeur nutritive d'un calzone champignons et épinards :
Calories 460 (50 % provenant des lipides) • glucides 39 g • protéines 19 g • lipides 26 g • gras saturés 13 g • cholestérol 63 mg • sodium 1075 mg • calcium 294 mg • fibres 3 g

Garniture prosciutto et figue

Donne 2 tasses (500 ml).

4 oz (113 g) de prosciutto, haché
1 t. (250 ml) de fontina déchiquetée
1 t. (250 ml) de ricotta
¼ t. (60 ml) de tartinade ou de confiture de figue

1. Combiner tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Utiliser selon les instructions de la recette de calzone ci-dessus.

Valeur nutritive d'un calzone prosciutto et figue :
Calories 391 (39 % provenant des lipides) • glucides 41 g • protéines 19 g • lipides 17 g • gras saturés 8 g • cholestérol 52 mg • sodium 1101 mg • calcium 185 mg • fibres 1 g

Petits pains à la patate douce

Votre table de l'Action de grâce mérite bien un panier de ces petits pains !

Donne 9 petits pains

1 petite patate douce ou igname (environ 6 oz [170 g])
½ c. à thé (2 ml) d'huile d'olive
¼ t. (60 ml) de lait entier tiède entre 105 et 110 °F (40 et 46 °C)
½ c. à thé (2 ml) de sucre granulé
1½ c. à thé (7 ml) de levure sèche active
1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, à température ambiante
1 gros œuf, à température ambiante
2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie (un peu plus, au besoin)
1½ c. à thé (7 ml) de sel cachère
dorure à l'œuf (1 œuf et 1 c. à thé [5 ml] d'eau fouettés ensemble)
graines de citrouille décortiquées à saupoudrer
muscade moulue, à saupoudrer

1. Piquer la patate uniformément avec une fourchette et la frotter avec l'huile d'olive. Placer la grille du four à la position 2 et la placer la patate directement dessus. Régler le four à la fonction Rôtissage à 400 °F (204 °C) pour une durée de 30 minutes. Appuyer sur la touche Convection rapide, puis sur la touche Marche, pour démarrer le rôtissage.
2. Sortir du four et laisser refroidir. Lorsqu'elle peut être manipulée, ôter la chair de la patate, en mesurer ½ t. (125 ml) (ou un peu moins, mais pas plus car cela donnera une pâte trop collante. Conserver ce qui reste pour un autre usage). Jeter la pelure.
3. Combiner le lait tiède avec le sucre et la levure dans une tasse à mesurer les liquides. Remuer pour dissoudre et laisser reposer pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
4. Dans le bol d'un robot culinaire muni du couteau à hacher en métal, mettre la ½ t. (125 ml) de patate douce, le beurre et l'œuf. Réduire en purée, en raclant les parois du bol au besoin. Ajouter ensuite la farine et le sel; et combiner par impulsions jusqu'à ce que le mélange soit également mousseux. Ajouter le mélange de levure par l'entonnoir en combinant par impulsions. Lorsque tout le liquide a été ajouté, transformer pendant 30 secondes sans arrêt. Si la pâte semble trop collante, ajouter une cuillère à soupe de farine sur le dessus de la pâte et une autre sur une surface de travail propre; et pétrir la pâte quelques fois à la main. Transférer dans un bol à mélanger propre et recouvrir d'un film plastique. Laisser reposer dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air pendant environ 1 h. La pâte devrait doubler de volume.
5. Transférer la pâte sur une surface légèrement farinée et la dégonfler délicatement d'un coup de poing. Diviser la pâte en neuf morceaux de même taille, d'environ 2 oz (60 g) chacun. Après s'être fariné les mains, façonner chaque morceau en une boule et la transférer sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé; recouvrir d'un film plastique. (Remarque : Le papier sulfurisé doit mesurer au plus 13 po (33 cm) car il doit faire sur la pierre à pizza. Si cela est plus facile, on peut le couper en un disque de 13 po (33 cm).) Laisser reposer pendant 30 minutes. La pâte devrait doubler de volume.
6. Placer la grille du four à la position 1, avec la pierre à pizza dessus. Préchauffer le four au réglage Cuisson au four avec convection à 375 °F (190 °C) pendant 25 minutes.
7. Pendant ce temps, badigeonner les boules de pain de la dorure d'œufs et les saupoudrer des graines de citrouille et de 1 pincée de muscade. Lorsque le four est chaud (un bip sonore se fait entendre), attendre 10 minutes encore pour que la pierre à pizza soit chaude. Transférer les petits pains, avec le papier sulfurisé, directement sur la pierre chaude, à l'aide d'une pelle ou plaque à pizza. (Si cette tâche

semble trop difficile, on peut placer les petits pains dans la lèchefrite fournie et mettre celle-ci sur la pierre. Les petits pains ne doreront pas uniformément, mais seront tout aussi délicieux.)

8. À l'expiration du délai, sortir les petits pains du four et les servir immédiatement.

Valeur nutritive d'un petit pain :
Calories 134 (15 % provenant des lipides) • glucides 13 g • protéines 4 g • lipides 2 g • gras saturés 1 g • cholestérol 25 g • sodium 402 mg • calcium 17 mg • fibres 1 g

Pain italien rustique

Ce pain léger et croustillant est la preuve qu'il peut être vraiment facile de faire du pain de ménage à la maison

Donne 1 grosse miche ronde (environ 12 portions).

1¾ c. à thé (8,75 ml) de levure sèche active
¾ c. à thé (4 ml) de sucre granulé
1 t. (250 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])
3 t. (750 ml) de farine à pain
⅓ t. (80 ml) de son de blé
1½ c. à thé (7 ml) de sel cachère
1½ c. à soupe (22 ml) d'huile d'olive
dorure à l'œuf (1 gros œuf et 1 c. à soupe [15 ml] d'eau froide fouettés ensemble)

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, combiner le lait tiède avec le sucre et la levure. Remuer pour dissoudre et laisser reposer pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Dans le bol d'un robot culinaire muni du couteau à hacher en métal, mettre la farine, le son de blé et le sel; combiner pendant 10 secondes. Ajouter l'huile Pendant que le robot tourne, ajouter le liquide en un filet par l'entonnoir et transformer jusqu'à ce que la pâte se tienne et forme une boule. Continuer à mélanger pendant 1 minute pour pétrir la pâte. Vider le bol. Former la pâte en une boule et la mettre dans un bol légèrement fariné. Couvrir hermétiquement d'un film plastique et laisser reposer pendant 1 heure. La pâte devrait doubler de volume.
3. Dégonfler la pâte d'un coup de poing, la reformer en une boule, la remettre dans le bol et recouvrir d'un film plastique propre. Laisser reposer pendant 1 heure.
4. Dégonfler délicatement la pâte et la façonner en un grand disque. Placer ce disque sur un papier sulfurisé et recouvrir, sans serrer, d'un film plastique. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 30 minutes.
5. Placer la grille du four à la position 1, avec la pierre à pizza dessus. Préchauffer le four au réglage Cuisson au four avec convection à 400 °F (204 °C) pour une durée de 40 minutes. Lorsque le four est chaud (un bip sonore se fait entendre), attendre 10 minutes encore pour que la pierre à pizza soit chaude.
6. Pendant que le four se réchauffe, marquer le dessus du pain d'une croix avec un couteau dentelé, badigeonner le pain de dorure et le transférer, avec précaution, avec le papier sulfurisé, sur la pierre à pizza chaude. Cuire pendant 30 minutes.
7. Le pain est cuit lorsque sa température interne se situe entre 200 et 207 °F (93 et 97 °C) et que le dessus est doré. Sortir du four et laisser refroidir parfaitement sur une grille à gâteau avant de trancher.

Valeur nutritive par portion :
Calories 127 (15 % provenant des lipides) • glucides 23 g • protéines 4 g • lipides 2 g • gras saturés 0 g • cholestérol 16 g • sodium 292 mg • calcium 3 mg • fibres 1 g

Crème au caramel à la fleur de sel

Un grand classique de la cuisine espagnole! Voici une recette de crème caramel que l'on sert individuellement – renversée sur une assiette ou directement dans le ramequin.

Donne 6 portions

1 t. (250 ml) de sucre granulé, divisé
½ c. à thé (2 ml) de sel cachère
½ t. (125 ml) d'eau
2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé
1½ t. (375 ml) de lait entier
1½ t. (375 ml) de crème épaisse
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur
3 gros œufs
3 gros jaunes d'œuf
fleur de sel, pour saupoudrer

1. Placer six ramequins de 5 oz (140 ml) dans la lèchefrite près de la cuisinière.
2. Dans une casserole à fond épais de taille moyenne, verser ¾ t. (180 ml) de sucre et le sel. Ajouter une quantité suffisante d'eau pour recouvrir le sucre de sorte que le mélange ait la texture du sable mouillé (il est possible que cela prenne moins de ½ tasse d'eau). Faire chauffer à feu moyen, sans remuer, jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que le mélange prenne une couleur ambre pâle. En travaillant avec précaution, mais vite pour que le caramel ne durcisse pas, prélever une petite quantité de caramel et le verser dans le ramequin, puis tournoyer celui-ci pour étaler le caramel uniformément sur le fond. Répéter avec les autres ramequins.*
3. Remettre la casserole sur la cuisinière, à feu bas. Incorporer très graduellement le beurre à l'aide d'un fouet, puis ajouter le lait, la crème et la vanille. Cette préparation dégagera beaucoup de vapeur et bouillonnera un peu; on peut la battre au fouet pour réduire la chaleur. Monter le feu au réglage moyen et apporter la préparation à faible ébullition.
4. Pendant que la préparation de lait et de crème réchauffe, battre les œufs, les jaunes d'œuf et le dernier ¼ t. (60 ml) de sucre dans un bol à mélanger de taille moyenne jusqu'à ce que le mélange soit de couleur pâle; réserver.
5. Lorsque la préparation de lait et de crème commence à bouillonner, en transférer environ le tiers dans le mélange d'œufs et de sucre et battre au fouet. Répéter et remettre le mélange combiné dans la casserole. Réduire à feu-bas et remuer constamment avec une cuillère en bois, en formant des huit jusqu'à ce que le mélange ait épaissi (il nappera le dos de la cuillère). Il ne faut pas que le mélange bouille, car les œufs seraient alors trop cuits. Le processus ne devrait prendre que quelques minutes.
6. Passer le mélange dans une passoire fine. Diviser également le mélange dans les six ramequins, sur le caramel durci.
7. Placer la grille du four à la position 1 et régler le four à la fonction Cuisson au four à 275 °F (135 °C) pour une durée de 30 minutes. Lorsque le four est chaud (un bip sonore se fait entendre), placer la lèchefrite contenant les ramequins dans le four et remplir la lèchefrite d'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que la crème soit prise, mais encore molle quand on secoue légèrement le ramequin. Sortir du four et retirer les ramequins de la lèchefrite, avec précaution, à l'aide de pince ou d'un linge à vaisselle, pour mettre fin à la cuisson.
8. La crème peut être servie chaude ou froide. Pour la servir immédiatement, placer chaque ramequin dans de l'eau froide pendant quelques minutes. Avec un couteau ou une spatule coudée, détacher la crème des parois des ramequins. Placer une assiette de service, à l'envers sur le ramequin, puis retourner le tout rapidement et tapoter à quelques reprises pour démouler. Le caramel s'étalera autour de la crème et créera une sauce; saupoudrer le dessus de 1 pincée de fleur de sel. Ce style de service qu'on appelle crème renversée au caramel donne une présentation tout à fait spectaculaire. Pour servir la crème à un autre moment, recouvrir chaque ramequin d'un film plastique hermétiquement et réfrigérer jusqu'à l'emploi. La crème se conservera au réfrigérateur pendant cinq jours.

* On peut ne pas verser une couche de caramel dans les ramequins et passer directement à l'étape suivante. La seule différence est qu'il n'y aura pas la couche de caramel au fond du ramequin et qu'il ne sera alors pas nécessaire de démouler la crème pour la servir dans une assiette. Il suffira de saupoudrer le dessus de la fleur de sel.

Valeur nutritive d'une crème :
Calories 470 (61 % provenant des lipides) • glucides 38 g • protéines 8 g • lipides 32 g • gras saturés 19 g • cholestérol 283 mg • sodium 279 mg • calcium 134 mg • fibres 0 g

Croustillant à la rhubarbe et aux fraises

Ce dessert souligne le goût acidulé de la rhubarbe, adouci par le goût sucré des fraises. Des fruits mûrs en saison donneront les meilleurs résultats!

Donne 10 portions.

Remplissage :

1½ lb (680 g) de rhubarbe, parée et coupée en tranches de ½ po (1,25 cm)
1 t. (250 ml) de sucre granulé
¼ c. à thé (1 ml) de sel cachère
¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur
½ c. à thé (2 ml) de jus de citron frais
1 lb (450 g) de fraises, équeutées et coupées en quatre (ou en deux si elles sont petites)
2 c. à soupe (30 ml) de tapioca

Garniture sèche :

1½ t. (375 ml) de flocons d'avoine roulés
1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie
1 t. (250 ml) de cassonade dorée tassée
½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue
½ c. à thé (2 ml) de gingembre moulu
½ c. à thé (2 ml) de sel cachère
½ t. (125 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, froid et coupé en dés

1. Dans un grand bol, mettre la rhubarbe, le sel, la vanille et le jus de citron; remuer pour combiner parfaitement. Ajouter les fraises et le tapioca. Transférer dans un plat de cuisson de 13 x 9 po (33 x 23 cm); réserver.
2. Préparer la garniture : Mettre tous les ingrédients, sauf le beurre, dans un bol et remuer pour combiner. Ajouter le beurre et le défaire avec un couteau à pâtisserie ou les doigts jusqu'à ce qu'il soit uniformément réparti dans le mélange. Saupoudrer sur le mélange de fruits.
3. Placer la grille du four à la position 2. Préchauffer le four au réglage Cuisson bi-mode, à Cuisson au four à 350 °F (176 °C) pour une durée de 20 minutes, puis à Cuisson au gril pour 2 minutes.
4. Sortir du four et laisser refroidir pendant quelques minutes avant de servir. Ce dessert est délicieux servi avec de la crème fouettée fraîche ou de la crème glacée à la vanille.

Valeur nutritive par portion :
Calories 349 (25 % provenant des lipides) • glucides 64 g • protéines 4 g • lipides 10 g • gras saturés 6 g • cholestérol 24 mg • sodium 174 mg • calcium 67 mg • fibres 4 g

Gâteau étagé au chocolat et à la noix de coco

Amateurs de noix de coco : voici de quoi vous en mettre plein les papilles. Ce gâteau étagé moelleux décadent, sans être trop sucré, incorpore la noix de coco de quatre façons.

Donne 16 portions.

Gâteau :

enduit de cuisson
3 t. (750 ml) de farine tout usage non blanchie
1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte

½ c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
½ c. à thé (2 ml) de sel cachère
½ t. (125 ml) de crème sure, à température ambiante
½ t. (125 ml) de crème de noix de coco
½ c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille pur
½ c. à thé (2 ml) d'extrait de noix de coco
1 t. (250 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, à température ambiante, coupé en dés
2 t. (500 ml) de sucre granulé
3 gros œufs, à température ambiante
2 gros jaunes d'œuf, à température ambiante
1½ t. (375 ml) de noix de coco non sucrée, déchiquetée

Glace au chocolat :
8 oz (225 g) de grains de chocolat mi-sucré
1 t. (250 ml) de crème épaisse
3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, coupé en dés
Garniture et glaçage :
1 t. (250 ml) de flocons de noix de coco non sucrée
1 t. (250 ml) de crème épaisse froide
¼ t. (60 ml) de sucre à glacer
2 c. à soupe (30 ml) de crème de noix de coco
½ c. à thé (2 ml) d'extrait de noix de coco

1. Vaporiser deux moules à gâteau rond de 9 po (23 cm) d'enduit de cuisson. Tapisser chacun d'un disque de papier sulfurisé et vaporiser aussi le papier. Réserver.
2. Dans un bol de taille moyenne, combiner la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel à l'aide d'un fouet. Dans un autre bol, fouetter ensemble la crème sure, la crème de noix de coco et les deux extraits.
3. Dans un grand bol, mettre le beurre en crème en le battant avec un malaxeur électrique à faible régime pendant environ 30 secondes. Passer au régime 2 et ajouter graduellement le sucre, en battant pendant environ 2 minutes, jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter les œufs et les jaunes d'œuf, un à la fois, et attendre que chaque œuf soit incorporé avant d'en ajouter un autre.
4. Passer au régime le plus bas et tout en continuant à battre, ajouter les ingrédients secs et le mélange de crème sure, en alternance, en finissant avec les ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit parfaitement combiné. Avec une spatule, plier la noix de coco. La pâte sera très épaisse.
5. Placer une grille du four à la position 1 et l'autre à la position 3. Préchauffer le four au réglage Cuisson au four avec convection à 300 ˚F (150 ˚C) pendant 50 minutes. Diviser la pâte également entre les deux moules préparés. Lorsque le four est chaud (un bip sonore se fait entendre), enfourner les gâteaux. Inverser les moules de la grille du haut et de l'avant à l'arrière à mi-cuisson pour que les gâteaux dorent également. Cuire jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre ressorte propre. Commencer à vérifier le degré de cuisson après 45 minutes.
6. Sortir les moules du four et les laisser refroidir sur une grille au-dessus d'une grande plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé (ou deux plus petites plaques si cela fait mieux dans le réfrigérateur). Lorsque les moules sont tièdes au toucher, démouler les gâteaux sur la grille. Détacher le papier sulfurisé et laisser les gâteaux refroidir parfaitement. Garder les gâteaux ainsi, fond vers le haut.
7. Lorsque les gâteaux ont refroidi, préparer la glace. Mettre le chocolat dans un bol de taille moyenne. Dans une petite casserole, faire chauffer la crème épaisse à feu mi-doux, jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir. Verser la crème chaude sur le chocolat, laisser reposer pendant 1 minute, puis fouetter jusqu'à consistance parfaitement homogène. Tout en fouettant, ajouter le beurre, un morceau à la fois, jusqu'à ce qu'il soit parfaitement incorporé et que le chocolat ait une apparence lustrée. La consistance devrait être telle que la glace coule facilement d'une cuillère.

8. En travaillant rapidement, diviser la glace également entre les deux gâteaux en la versant directement au centre de chacun. À l'aide d'une spatule coudée, l'étaler aussi uniformément que possible sur le dessus et les côtés de chaque gâteau de manière à les recouvrir parfaitement. Réfrigérer les gâteaux pendant 10 minutes au moins, le temps que la glace prenne et durcisse.

9. Pendant que les gâteaux sont au réfrigérateur, placer la grille du four à la position 3 et préchauffer le four au réglage Cuisson au four à 325 ˚F (162 ˚C) pour une durée de 5 minutes. Tapisser la lèchefrite de papier sulfurisé et y étaler les flocons de noix de coco en une seule couche. Enfourner et faire griller jusqu'à ce qu'elle soit dorée, en la surveillant de près pour éviter qu'elle brûle. Sortir du four et laisser refroidir parfaitement.

10. Dans un bol, fouetter la crème avec un malaxeur à faible régime jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter le reste des ingrédients et passer à régime moyen et continuer à fouetter jusqu'à la formation de pics fermes.

11. Sortir les gâteaux du réfrigérateur et les superposer sur une assiette à gâteau sur pied ou autre. Transférer la crème sur le centre du gâteau du dessus et l'étaler avec une spatule coudée de façon à recouvrir parfaitement le dessus et les côtés des gâteaux étagés. Garnir le gâteau du dessus de noix de coco grillée. Réfrigérer le gâteau pendant 5 à 10 minutes au moins avant de couper et de servir

Valeur nutritive par portion :
Calories 420 (59 % provenant des lipides) • glucides 40 g • protéines 4 g • lipides 28 g • gras saturés 20 g • cholestérol 92 mg • sodium 102 mg • calcium 11 mg • fibres 2 g

GARANTIE
GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart[MD] sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart[MD] devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à www.cuisinart.ca et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart[MD] a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes :

Numéro sans frais : 1-800-472-7606

Adresse :
Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

Adresse électronique : consumer_Canada@conair.com

Modèle : TOB-260C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 $ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne l'année, le mois et le jour (2009, juin/30).

Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au **www.cuisinart.ca.**

Cuisinart®MD

Coffeemakers
Cafetières

Blenders
Mélangeurs

Juicers
Presse-agrumes

Cookware
Ustensiles de cuisson

Tools and Gadgets
Outils et accessoires

Cuisinart® offers an extensive assortment of top quality products to make life in the kitchen easier than ever. Try some of our other countertop appliances and cookware, and Savor the Good Life®.

Cuisinart[MD] offre une vaste gamme de produits de grande qualité qui facilitent la vie dans la cuisine comme jamais auparavant. Essayez nos autres appareils de comptoir, nos ustensiles de cuisson et nos outils et accessoires de cuisine.

www.cuisinart.ca

©2014 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario L4H 0L2

Printed in China | Imprimé en Chine

14CC146226

IB-12142-CAN

Trademarks or service marks of third parties referred to herein are the trademarks or service marks of their respective owners.

Marques de commerce ou de service utilisées dans le présent document sont les marques de leurs propriétaires respectifs.